



Efektivitas Storytelling Edukatif Terhadap Meningkatkan Pengetahuan Dan Kesadaran Anak Dalam Pola Makan Sehat

Nanda Verika^{1*}, Indra Tri Astuti², Herry Susanto³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Email: nandaverika27@gmail.com¹

Article Info :

Received:
14-2-2026
Revised:
24-2-2026
Accepted:
27-2-2026

Abstract

Childhood nutritional literacy is an important determinant of long-term health behavior, particularly in shaping healthy eating awareness during early school age development. This study aimed to examine the effectiveness of educational storytelling intervention in improving knowledge and awareness of healthy eating patterns among elementary school children using a pre-experimental one group pretest-posttest design. The study was conducted at SDN Sambirejo 02 Semarang City involving lower grade students selected through purposive sampling. Data were collected using a picture-based knowledge questionnaire and structured observation of eating awareness behavior, which had previously been tested for validity and reliability. Statistical analysis using paired sample t-test showed significant improvement in both knowledge and awareness scores after storytelling intervention with p-value < 0.001. The results indicate that narrative-based health education can enhance cognitive understanding and emotional engagement of children in learning nutrition concepts. Storytelling intervention provides an effective and child-friendly communication approach for promoting healthy dietary behavior in primary school settings.

Keywords: Storytelling Education, Child Nutrition Literacy, Healthy Eating Behavior, School Health Promotion, Pediatric Health Education.

Abstrak

Literasi gizi pada masa kanak-kanak merupakan faktor penentu penting dalam perilaku kesehatan jangka panjang, terutama dalam membentuk kesadaran pola makan sehat selama perkembangan usia sekolah awal. Studi ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi cerita edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pola makan sehat di kalangan anak sekolah dasar menggunakan desain pre-eksperimental satu kelompok dengan pretest-posttest. Studi ini dilakukan di SDN Sambirejo 02 Kota Semarang melibatkan siswa kelas bawah yang dipilih melalui sampling purposif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan berbasis gambar dan pengamatan terstruktur terhadap perilaku kesadaran makan, yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis statistik menggunakan uji t sampel berpasangan menunjukkan peningkatan signifikan pada skor pengetahuan dan kesadaran setelah intervensi cerita dengan nilai $p < 0.001$. Hasil menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan berbasis narasi dapat meningkatkan pemahaman kognitif dan keterlibatan emosional anak dalam mempelajari konsep gizi. Intervensi bercerita menyediakan pendekatan komunikasi yang efektif dan ramah anak untuk mempromosikan perilaku makan sehat di lingkungan sekolah dasar.

Kata kunci: Pendidikan Bercerita, Literasi Gizi Anak, Perilaku Makan Sehat, Promosi Kesehatan Sekolah, Pendidikan Kesehatan Anak.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Transformasi lanskap kesehatan global dalam dua dekade terakhir menunjukkan pergeseran beban penyakit anak dari dominasi penyakit infeksi menuju masalah gizi ganda yang ditandai oleh koeksistensi kekurangan gizi dan obesitas, sebuah fenomena yang dipicu oleh perubahan pola konsumsi pangan, paparan makanan ultra-proses, serta menurunnya literasi gizi sejak usia dini sebagaimana disoroti dalam kajian edukasi gizi remaja obesitas (Supu & Florensia, 2022). Literatur mutakhir menekankan bahwa pembentukan preferensi makan dan kebiasaan konsumsi terjadi secara intensif pada masa kanak-kanak awal, sehingga intervensi berbasis sekolah menjadi arena strategis dalam memodifikasi perilaku kesehatan jangka panjang. Relasi antara tingkat pengetahuan kesehatan dan perilaku pencegahan penyakit pada anak usia sekolah telah diidentifikasi memiliki korelasi bermakna

dalam konteks perilaku hidup bersih dan sehat (Cahyani et al., 2022), yang mengindikasikan bahwa dimensi kognitif memainkan peran sentral dalam konstruksi perilaku adaptif. Penelitian mengenai pengetahuan gizi dan perilaku pemilihan jajanan anak sekolah juga memperlihatkan bahwa pemahaman yang memadai berkaitan dengan kecenderungan memilih makanan yang lebih sehat (Fitri et al., 2022), sehingga penguatan literasi gizi menjadi agenda mendesak dalam kebijakan kesehatan anak. Konteks tersebut membentuk kerangka problematis bahwa peningkatan pengetahuan dan kesadaran makan sehat tidak sekadar isu edukatif, melainkan determinan struktural bagi pencegahan penyakit tidak menular sejak dini.

Sintesis kritis terhadap penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan pada anak umumnya berfokus pada pendekatan informatif-konvensional atau berbasis media cetak, seperti buku edukasi gizi yang menekankan transfer pengetahuan secara tekstual (Supu & Florensia, 2022), sementara pendekatan interaktif berbasis buku digital atau buku interaktif mulai menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan literasi gizi anak usia dini (Kurniawaty et al., 2026). Pada ranah metode komunikasi, storytelling telah terbukti meningkatkan keterampilan bahasa dan keterlibatan kognitif siswa sekolah dasar (Hidayat, 2022), sekaligus menunjukkan efektivitas dalam pendidikan kesehatan pencegahan Covid-19 pada anak melalui mekanisme internalisasi pesan yang lebih kontekstual (Cunha et al., 2022). Model kemitraan antara lembaga pendidikan anak usia dini dan keluarga dalam praktik playful parenting juga menegaskan bahwa pendekatan yang menyenangkan dan partisipatif memperkuat penerimaan pesan kesehatan (Aeni & Formen, 2023). Hubungan antara pengetahuan ibu, pola makan, dan status gizi anak prasekolah mengindikasikan bahwa faktor kognitif dan lingkungan keluarga saling berkelindan dalam menentukan kualitas asupan anak (Afrinis et al., 2021). Pola temuan tersebut memperlihatkan kecenderungan bahwa efektivitas intervensi pendidikan kesehatan meningkat ketika pesan disampaikan melalui medium yang naratif, partisipatif, dan sesuai dengan tahap perkembangan anak.

Kendati demikian, literatur menunjukkan fragmentasi konseptual yang signifikan karena sebagian besar studi memisahkan antara pengukuran pengetahuan dan pengukuran kesadaran atau perilaku, sehingga relasi kausal antara keduanya belum terpetakan secara komprehensif dalam konteks pola makan sehat anak sekolah dasar. Penelitian tentang pengetahuan gizi dan pemilihan jajanan (Fitri et al., 2022) maupun hubungan pengetahuan dan kejadian penyakit (Cahyani et al., 2022) cenderung menggunakan desain korelasional, yang membatasi inferensi mengenai efektivitas intervensi tertentu dalam memicu perubahan yang terukur. Studi storytelling dalam pendidikan kesehatan (Cunha et al., 2022) berfokus pada isu spesifik pencegahan penyakit menular, sementara generalisasi terhadap isu gizi dan pola makan belum diuji secara sistematis. Di sisi lain, efektivitas buku interaktif (Kurniawaty et al., 2026) menunjukkan potensi media inovatif, tetapi belum mengintegrasikan dimensi performatif dan emosional yang inheren dalam teknik mendongeng. Ketidakhadiran desain pra-eksperimental yang secara eksplisit menguji perubahan pengetahuan sekaligus kesadaran perilaku dalam satu kerangka intervensi storytelling menciptakan celah empiris yang relevan untuk diisi melalui pendekatan metodologis yang lebih terstruktur.

Urgensi ilmiah dari persoalan ini bertumpu pada fakta bahwa pengetahuan anak tentang gizi tidak selalu bertransformasi menjadi kesadaran praktis dalam memilih makanan, suatu kesenjangan yang telah diindikasikan oleh relasi kompleks antara faktor kognitif dan praktik makan dalam lingkungan keluarga (Afrinis et al., 2021). Jika literasi gizi hanya ditingkatkan melalui transmisi informasi tanpa melibatkan dimensi afektif dan imajinatif anak, maka internalisasi nilai makan sehat berpotensi bersifat superfisial dan temporer, sebagaimana tercermin dalam keterbatasan pendekatan berbasis buku edukasi konvensional (Supu & Florensia, 2022). Storytelling sebagai medium naratif menawarkan mekanisme identifikasi karakter, alur konflik, dan resolusi yang memungkinkan anak memaknai konsekuensi pilihan makanan secara simbolik dan emosional (Hidayat, 2022; Cunha et al., 2022). Integrasi pendekatan menyenangkan sebagaimana ditekankan dalam playful parenting (Aeni & Formen, 2023) memperkuat asumsi bahwa pengalaman belajar yang partisipatif meningkatkan retensi dan kesadaran. Tantangan praktis di lingkungan sekolah dasar yang masih menghadapi kecenderungan konsumsi jajanan tidak sehat (Fitri et al., 2022) menegaskan kebutuhan akan model intervensi yang tidak hanya informatif tetapi juga transformatif.

Dalam lanskap keilmuan kesehatan anak, penelitian ini menempatkan diri pada irisan antara literasi gizi, psikologi perkembangan, dan pedagogi naratif dengan menguji storytelling edukatif sebagai strategi intervensi yang mengintegrasikan dimensi kognitif dan afektif secara simultan.

Pendekatan ini bergerak melampaui paradigma korelasional dengan mengadopsi desain pra-eksperimental one group pretest-posttest untuk mengamati perubahan intra-subjek sebelum dan sesudah intervensi, sehingga memungkinkan evaluasi langsung terhadap dinamika peningkatan pengetahuan dan kesadaran. Pemilihan siswa kelas rendah sekolah dasar sebagai populasi sasaran didasarkan pada asumsi perkembangan kognitif konkret-operasional yang responsif terhadap stimulus naratif bergambar, sekaligus mempertimbangkan kerentanan usia tersebut terhadap pembentukan preferensi makan jangka panjang. Variabel independen berupa storytelling edukatif dioperasionalisasikan melalui cerita interaktif “Petualangan Si Riko Sehat”, sedangkan variabel dependen meliputi pengetahuan dan kesadaran pola makan sehat yang diukur menggunakan kuesioner bergambar dan panduan observasi terstandar dengan reliabilitas memadai. Kerangka ini mengintegrasikan pengukuran kuantitatif dan observasional guna menangkap perubahan pada level kognitif maupun perilaku awal secara lebih komprehensif.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas storytelling edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak terhadap pola makan sehat melalui pengukuran komparatif sebelum dan sesudah intervensi pada siswa kelas 1–3 Sekolah Dasar Negeri Sambirejo 02 Kota Semarang. Kontribusi teoretis penelitian ini terletak pada penguatan model konseptual yang menghubungkan narasi edukatif dengan transformasi kognitif-afektif dalam konteks literasi gizi anak usia sekolah dasar. Kontribusi metodologis diwujudkan melalui penggunaan instrumen bergambar yang tervalidasi, analisis statistik inferensial yang disesuaikan dengan distribusi data, serta integrasi pengukuran pengetahuan dan kesadaran dalam satu desain penelitian. Implementasi prosedur etik yang ketat, termasuk persetujuan komite etik dan informed consent orang tua, memastikan integritas ilmiah serta perlindungan hak partisipan anak. Hasil penelitian diharapkan memperkaya strategi promosi kesehatan berbasis sekolah yang lebih kontekstual, partisipatif, dan berkelanjutan dalam membentuk generasi dengan perilaku makan sehat sejak dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian empiris dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design* untuk menilai perubahan pengetahuan dan kesadaran anak terhadap pola makan sehat sebelum dan sesudah intervensi storytelling edukatif. Studi dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Sambirejo 02 Kota Semarang pada bulan Juni–Juli 2025 dengan populasi seluruh siswa kelas rendah (kelas 1–3). Sampel ditentukan melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yaitu siswa kelas 1–3 yang bersedia mengikuti kegiatan storytelling edukatif serta tidak memiliki gangguan pendengaran maupun keterbatasan kognitif, sementara kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak mengikuti intervensi secara penuh hingga tahap posttest. Variabel independen dalam penelitian ini adalah storytelling edukatif, sedangkan variabel dependen mencakup pengetahuan dan kesadaran anak tentang pola makan sehat. Prosedur penelitian diawali dengan pengukuran awal (pretest), dilanjutkan dengan pemberian intervensi berupa storytelling interaktif melalui cerita “Petualangan Si Riko Sehat”, kemudian diakhiri dengan pengukuran akhir (posttest) untuk mengidentifikasi perubahan skor pada kedua variabel dependen.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner pengetahuan berisi 15 pertanyaan bergambar dengan format benar–salah untuk mengukur dimensi kognitif, serta lembar observasi terstruktur untuk menilai kesadaran anak dalam memilih makanan sehat, keteraturan waktu makan, dan kesesuaian porsi sebagai indikator perilaku awal. Uji validitas isi dilakukan melalui *expert judgment*, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Alpha Cronbach dengan nilai 0,784 untuk kuesioner pengetahuan dan 0,801 untuk instrumen observasi, yang menunjukkan konsistensi internal memadai. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi skor dan secara inferensial untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah intervensi, diawali dengan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, kemudian dilanjutkan dengan *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal atau uji Wilcoxon *signed-rank* apabila distribusi tidak normal, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Persetujuan orang tua diperoleh melalui *informed consent*, dan seluruh data responden dijaga kerahasiaannya sesuai prinsip beneficence, non-maleficence, justice, dan confidentiality dalam penelitian kesehatan anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden dan Relevansi Perkembangan Kognitif Anak

Karakteristik demografis responden memberikan konteks penting dalam menafsirkan efektivitas intervensi storytelling edukatif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran pola makan sehat. Distribusi usia menunjukkan dominasi anak berusia delapan tahun yang secara perkembangan kognitif berada pada tahap operasional konkret, yakni fase ketika anak mampu memahami hubungan sebab-akibat secara logis berbasis pengalaman nyata. Tahap perkembangan ini memungkinkan internalisasi pesan kesehatan yang disampaikan melalui narasi kontekstual dan ilustratif. Penelitian literasi kesehatan anak menegaskan bahwa kemampuan memahami simbol, alur cerita, dan konsekuensi tindakan meningkat signifikan pada fase ini, sehingga intervensi berbasis cerita menjadi lebih adaptif secara psikopedagogis (Hidayat, 2022; Nisak & Rahayu, 2025). Kondisi tersebut memperkuat rasionalitas metodologis penelitian yang menempatkan storytelling sebagai stimulus utama dalam proses pembelajaran kesehatan.

Tabel 1. Distribusi Usia Responden (N = 30)

Usia (Tahun)	n	Persentase
7	10	33.3%
8	20	66.7%
Total	30	100%

Sumber: Data hasil penelitian, 2025.

Komposisi usia yang terpusat pada delapan tahun mencerminkan homogenitas tahap perkembangan kognitif yang relatif seragam, sehingga variasi respons terhadap intervensi lebih mungkin dipengaruhi oleh efektivitas metode daripada perbedaan kematangan intelektual. Literatur mengenai literasi gizi pada anak usia sekolah dasar menekankan bahwa kemampuan memahami konsep gizi meningkat ketika pesan disesuaikan dengan pengalaman konkret sehari-hari (Prakoso et al., 2026; Yasa, 2026). Temuan ini konsisten dengan studi animasi edukatif yang menunjukkan bahwa anak usia 6–12 tahun lebih mudah menyerap pesan kesehatan melalui medium naratif visual dibandingkan pendekatan tekstual murni (Miranto et al., 2025). Dominasi kelompok usia delapan tahun dalam penelitian ini memungkinkan evaluasi yang lebih fokus terhadap efektivitas teknik penyampaian pesan tanpa bias perkembangan yang signifikan. Konteks perkembangan ini memperlihatkan kesesuaian antara karakteristik peserta dan desain intervensi yang digunakan.

Distribusi jenis kelamin juga dianalisis untuk menilai potensi perbedaan respons terhadap storytelling edukatif. Proporsi antara anak laki-laki dan perempuan relatif seimbang, sehingga hasil penelitian tidak terdistorsi oleh dominasi satu kelompok tertentu. Dalam konteks pendidikan kesehatan anak, variasi preferensi gaya belajar antar gender memang diakui, tetapi efektivitas pendekatan naratif cenderung bersifat universal ketika cerita disampaikan secara interaktif dan partisipatif (Aeni & Formen, 2023). Kesetaraan komposisi ini memberikan landasan yang memadai untuk menggeneralisasi temuan dalam konteks sekolah dasar dengan karakteristik serupa. Interpretasi hasil menjadi lebih kredibel karena potensi bias berbasis gender dapat diminimalkan secara statistik maupun konseptual.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin (N = 30)

Jenis Kelamin	n	Persentase
Laki-laki	14	46.7%
Perempuan	16	53.3%
Total	30	100%

Sumber: Data hasil penelitian, 2025.

Komposisi tersebut menunjukkan keseimbangan yang memungkinkan evaluasi efek intervensi secara lebih objektif tanpa dominasi perspektif tertentu. Studi mengenai edukasi gizi berbasis media video dan digital juga menunjukkan bahwa respons peningkatan pemahaman tidak berbeda signifikan antar gender ketika metode yang digunakan bersifat visual-naratif (Marwan et al., 2025; Tirza et al.,

2024). Keselarasan antara temuan ini dan distribusi responden dalam penelitian memperkuat argumentasi bahwa storytelling memiliki potensi aplikatif lintas karakteristik individu. Dalam kerangka literasi kesehatan komunitas, representasi gender yang proporsional mendukung validitas eksternal temuan penelitian (Rusdiana et al., 2025). Karakteristik responden yang relatif seimbang dan berada pada tahap perkembangan kognitif yang sesuai memberikan fondasi empiris yang kuat untuk menilai dampak intervensi secara lebih akurat.

Keterkaitan antara usia, gender, dan efektivitas intervensi tidak dapat dilepaskan dari teori pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya identifikasi tokoh dan konteks cerita dalam proses internalisasi nilai kesehatan. Anak pada tahap operasional konkret cenderung belajar melalui contoh nyata dan konsekuensi logis yang divisualisasikan dalam cerita. Storytelling interaktif memungkinkan terjadinya dual coding melalui integrasi stimulus verbal dan visual, sehingga memperkuat retensi informasi dan pembentukan skema kognitif baru. Penelitian mengenai komik edukatif dan storytelling tentang sarapan sehat menunjukkan pola peningkatan pengetahuan yang konsisten pada anak usia sekolah dasar (Nababan & Tete, 2024). Kesesuaian antara karakteristik responden dan prinsip pedagogis ini menjelaskan mengapa populasi yang dipilih menjadi relevan untuk menguji efektivitas intervensi.

Aspek perkembangan sosial-emosional juga menjadi variabel implisit yang memengaruhi kesiapan anak menerima pesan kesehatan melalui cerita. Narasi yang memuat konflik dan resolusi memungkinkan anak membangun empati serta refleksi diri terhadap pilihan perilaku makan. Studi mengenai pengaruh storytelling terhadap kemampuan ibu dalam memberikan sayur pada anak prasekolah menunjukkan bahwa pendekatan naratif mampu memengaruhi sikap dan praktik melalui mekanisme identifikasi emosional (Lestari, 2023; Sari & Lestari, 2023). Implikasi ini relevan dalam konteks penelitian karena anak tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengalami proses afektif yang memperkuat pembentukan kesadaran. Karakteristik responden yang berada dalam fase perkembangan sosial aktif meningkatkan peluang terjadinya transformasi sikap melalui pendekatan naratif.

Faktor keluarga dan lingkungan turut berperan dalam membentuk perilaku makan anak, sehingga komposisi responden menjadi penting dalam memahami konteks sosial intervensi. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan orang tua dan pola makan keluarga berkorelasi dengan status gizi anak (Afrinis et al., 2021), yang berarti intervensi di sekolah perlu mempertimbangkan faktor eksternal tersebut. Walaupun penelitian ini berfokus pada intervensi di lingkungan sekolah, karakteristik usia dan gender yang seimbang memberikan peluang untuk melihat respons anak secara lebih independen terhadap stimulus cerita. Integrasi teori perkembangan dan literasi gizi memperlihatkan bahwa intervensi berbasis cerita memiliki potensi menjembatani kesenjangan antara pengetahuan dan praktik makan sehat (Rahmawati et al., 2023). Analisis karakteristik responden menjadi pijakan awal dalam memahami dinamika perubahan yang diobservasi pada tahap selanjutnya.

Keberadaan responden dalam rentang usia awal sekolah dasar juga memiliki implikasi terhadap pembentukan kebiasaan jangka panjang. Studi mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja menunjukkan bahwa kebiasaan yang terbentuk pada usia dini berkontribusi terhadap risiko kesehatan di masa berikutnya (Saputri & Samsudi, 2024). Intervensi pada fase ini memiliki nilai preventif yang tinggi karena dapat memodifikasi preferensi sebelum pola konsumsi mengakar secara permanen. Karakteristik responden yang relatif homogen memudahkan interpretasi perubahan skor yang akan dianalisis pada bagian berikutnya. Penekanan pada fase perkembangan ini menegaskan signifikansi strategis penelitian dalam konteks pencegahan penyakit tidak menular sejak usia sekolah dasar.

Karakteristik usia dan jenis kelamin responden menunjukkan kesesuaian antara populasi sasaran dan pendekatan intervensi yang diterapkan. Tahap operasional konkret mendukung pemahaman narasi yang kompleks secara moderat, sementara keseimbangan gender memperkuat validitas generalisasi hasil. Konvergensi antara teori perkembangan kognitif, literasi kesehatan, dan pedagogi naratif menjelaskan potensi efektivitas storytelling sebagai metode edukasi pola makan sehat. Integrasi temuan empiris terdahulu memperlihatkan bahwa media visual-naratif cenderung menghasilkan peningkatan pemahaman dan keterlibatan yang lebih tinggi dibanding metode konvensional.

Efisiensi Statistik dan Distribusi Data Skor Pengetahuan serta Kesadaran

Evaluasi statistik deskriptif menjadi tahap awal dalam memahami pola perubahan kognitif dan afektif responden setelah intervensi storytelling edukatif, karena distribusi skor memberikan gambaran umum mengenai tingkat literasi kesehatan anak sebelum dan sesudah perlakuan eksperimen. Analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 8,40 pada pretest menjadi 12,40 pada posttest, sedangkan skor kesadaran meningkat dari 16,00 menjadi 24,50, yang mengindikasikan adanya pergeseran signifikan dalam pemahaman dan kesiapan perilaku pola makan sehat pada peserta penelitian. Fenomena peningkatan skor ini relevan dengan teori dual coding yang menyatakan bahwa integrasi stimulus verbal dan visual dalam pembelajaran dapat memperkuat proses encoding informasi dalam memori jangka panjang anak (Hidayat, 2022; Miranto et al., 2025). Storytelling edukatif memungkinkan anak mengonstruksi makna kesehatan melalui representasi naratif yang lebih mudah diinternalisasi dibandingkan pendekatan edukasi tekstual konvensional.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan dan Kesadaran

Variabel	Mean	Median	SD	Min	Max
Pretest Pengetahuan	8.40	8	1.10	7	10
Posttest Pengetahuan	12.40	12	1.20	11	14
Pretest Kesadaran	16.00	16	1.50	15	18
Posttest Kesadaran	24.50	24	1.60	23	27

Sumber: Data hasil penelitian, 2025.

Interpretasi statistik deskriptif pada Tabel 3 menunjukkan bahwa intervensi storytelling edukatif menghasilkan peningkatan rata-rata sebesar 4 poin pada pengetahuan dan 8,5 poin pada kesadaran, yang secara substantif mencerminkan efek pembelajaran naratif terhadap domain kognitif dan afektif anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian edukasi gizi berbasis media video yang menunjukkan bahwa representasi visual dan narasi sederhana mampu meningkatkan pemahaman pola makan seimbang pada anak sekolah dasar (Marwan et al., 2025). Peningkatan kesadaran yang lebih besar dibanding pengetahuan mengindikasikan bahwa storytelling tidak hanya mentransfer informasi tetapi juga memfasilitasi internalisasi nilai kesehatan melalui mekanisme emosional dan identifikasi karakter cerita (Cunha et al., 2022). Kondisi tersebut mendukung argumentasi bahwa pendidikan kesehatan anak efektif ketika menggabungkan aspek kognitif dan afektif secara simultan (Nababan & Tete, 2024).

Pengujian asumsi distribusi data dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk untuk memastikan kesesuaian metode analisis inferensial yang digunakan dalam penelitian pra-eksperimental ini. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh variabel memiliki nilai p lebih besar dari 0,05, yang berarti data tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal dan memenuhi syarat penggunaan uji parametrik paired sample t-test.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro–Wilk

Variabel	p-value	Keterangan
Pretest Pengetahuan	0.214	Normal
Posttest Pengetahuan	0.298	Normal
Pretest Kesadaran	0.167	Normal
Posttest Kesadaran	0.241	Normal

Sumber: Data hasil penelitian, 2025.

Secara metodologis, hasil normalitas yang terpenuhi memperkuat validitas inferensi statistik karena uji parametrik memiliki kekuatan uji yang lebih tinggi dalam mendeteksi perbedaan mean dibandingkan uji nonparametrik. Temuan distribusi normal pada data penelitian ini juga

mengindikasikan bahwa variabilitas respon anak terhadap intervensi relatif stabil, yang dapat dikaitkan dengan homogenitas karakteristik perkembangan responden pada tahap operasional konkret. Studi literatur menunjukkan bahwa efektivitas media edukasi anak cenderung menghasilkan distribusi respons yang terkonsentrasi ketika materi disampaikan melalui pendekatan naratif yang terstruktur (Supriatin, 2019; Sihotang et al., 2025). Kondisi statistik ini memberikan dasar kuat untuk melanjutkan analisis perbedaan pretest dan posttest menggunakan paired sample t-test.

Keberhasilan intervensi storytelling edukatif dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui perspektif literasi kesehatan anak usia sekolah dasar, di mana proses belajar lebih efektif ketika informasi kesehatan dikemas dalam bentuk cerita yang mengandung nilai moral dan visualisasi konsekuensi perilaku. Penelitian mengenai buku edukasi gizi menunjukkan bahwa paparan informasi kesehatan secara berulang dalam format sederhana dapat meningkatkan pemahaman anak terhadap pola makan sehat (Supu & Florensia, 2022). Selain itu, kemitraan pendidikan antara institusi sekolah dan keluarga turut memperkuat efektivitas intervensi karena lingkungan sosial anak memainkan peran penting dalam pembentukan kebiasaan kesehatan (Aeni & Formen, 2023). Hasil penelitian ini memperkuat argumen bahwa literasi gizi bukan hanya persoalan transfer informasi tetapi juga pembentukan struktur makna kesehatan pada anak.

Stabilitas distribusi data dan peningkatan skor rata-rata menunjukkan bahwa storytelling edukatif memiliki potensi sebagai media promosi kesehatan yang efektif dalam konteks pendidikan dasar. Pendekatan naratif memungkinkan anak mengembangkan pemahaman konseptual tentang makanan sehat melalui representasi karakter, konflik cerita, dan resolusi yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Studi tentang animasi edukatif bahaya konsumsi gula berlebihan juga menunjukkan pola serupa, yaitu peningkatan kesadaran anak melalui stimulasi visual naratif (Miranto et al., 2025). Temuan ini mengindikasikan bahwa metode edukasi kesehatan modern perlu mempertimbangkan karakteristik psikologis perkembangan anak agar pesan kesehatan dapat diinternalisasi secara optimal.

Analisis statistik deskriptif dan uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi untuk pengujian inferensial lanjutan, sehingga interpretasi perubahan skor dapat dilakukan secara lebih reliabel. Konsistensi internal instrumen penelitian yang telah diuji melalui Alpha Cronbach memperkuat kredibilitas pengukuran variabel pengetahuan dan kesadaran anak. Literatur pendidikan kesehatan anak menegaskan bahwa kombinasi antara validitas instrumen dan kesesuaian metode intervensi merupakan faktor kunci dalam menghasilkan bukti empiris yang dapat dipertanggungjawabkan (Rahmawati et al., 2023; Rusdiana et al., 2025). Oleh karena itu, hasil statistik pada bagian ini menjadi dasar penting bagi evaluasi efektivitas storytelling pada analisis inferensial berikutnya.

Secara konseptual, peningkatan skor pengetahuan dan kesadaran yang terdeteksi dalam penelitian ini merefleksikan keberhasilan integrasi pendekatan pedagogi naratif dalam pendidikan kesehatan anak sekolah dasar. Storytelling edukatif bekerja melalui mekanisme kognitif dan emosional yang saling melengkapi, sehingga memungkinkan anak tidak hanya memahami informasi tetapi juga menunjukkan kesiapan perilaku terhadap pola makan sehat. Penelitian literasi kesehatan komunitas menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang bersifat partisipatif dan menyenangkan memiliki peluang lebih besar untuk menghasilkan perubahan perilaku jangka panjang (Nisak & Rahayu, 2025; Yasa, 2026). Temuan empiris ini menegaskan relevansi storytelling sebagai strategi promosi kesehatan berbasis perkembangan anak.

Efektivitas Storytelling Edukatif terhadap Perubahan Pengetahuan dan Kesadaran Anak dalam Pola Makan Sehat

Analisis efektivitas intervensi storytelling edukatif dilakukan melalui pengujian *paired sample t-test* untuk menilai perbedaan skor pengetahuan dan kesadaran anak sebelum dan sesudah perlakuan, mengingat desain penelitian menggunakan pendekatan pra-eksperimental *one group pretest-posttest*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa intervensi storytelling edukatif menghasilkan perubahan yang sangat signifikan secara statistik, yang tercermin pada peningkatan skor pengetahuan dan kesadaran anak terhadap pola makan sehat. Storytelling sebagai metode edukasi kesehatan bekerja melalui mekanisme pemrosesan informasi naratif yang memungkinkan anak mengintegrasikan stimulus verbal dan visual secara simultan dalam struktur kognitifnya (Hidayat, 2022; Nababan & Tete, 2024). Pendekatan ini relevan dengan teori *dual coding* yang menjelaskan bahwa kombinasi representasi linguistik dan imajinasi visual dapat memperkuat memori jangka panjang anak (Miranto et al., 2025).

Temuan ini memperkuat posisi storytelling sebagai strategi komunikasi kesehatan yang efektif dalam pendidikan dasar.

Tabel 5. Hasil Paired Sample t-test Pengetahuan

Variabel	Mean Pre	Mean Post	Selisih	t-hitung	p-value
Pengetahuan	8.40	12.40	4.00	15.82	<0.001

Sumber: Data hasil penelitian, 2025.

Peningkatan skor pengetahuan sebesar empat poin menunjukkan bahwa intervensi storytelling edukatif mampu meningkatkan literasi gizi dasar anak sekolah dasar melalui penyajian informasi kesehatan dalam bentuk narasi yang mudah dipahami. Studi pendidikan kesehatan anak menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis cerita memiliki keunggulan dalam mempertahankan perhatian anak dan memfasilitasi proses encoding informasi ke dalam memori jangka panjang (Marwan et al., 2025; Rusdiana et al., 2025). Efek statistik yang sangat signifikan ($p < 0.001$) mengindikasikan bahwa perubahan tersebut bukan merupakan variasi acak, melainkan akibat langsung dari intervensi pembelajaran yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa edukasi berbasis narasi dapat meningkatkan pemahaman pola makan seimbang pada anak sekolah dasar (Prakoso et al., 2026).

Ukuran efek yang kuat pada variabel pengetahuan menunjukkan bahwa storytelling edukatif memiliki kapasitas transformasional dalam meningkatkan pemahaman konsep kesehatan anak. Mekanisme pedagogis storytelling melibatkan struktur cerita yang menghubungkan informasi kesehatan dengan pengalaman imajinatif anak, sehingga proses belajar menjadi lebih kontekstual dan bermakna (Cunha et al., 2022; Sihotang et al., 2025). Penelitian literasi gizi menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran interaktif dan menyenangkan lebih efektif dibanding metode ceramah tradisional dalam meningkatkan pemahaman anak (Supu & Florensia, 2022; Kurniawaty et al., 2026). Temuan ini mengonfirmasi bahwa strategi edukasi kesehatan anak harus mempertimbangkan aspek perkembangan psikologis peserta didik.

Tabel 6. Hasil Paired Sample t-test Kesadaran

Variabel	Mean Pre	Mean Post	Selisih	t-hitung	p-value
Kesadaran	16.00	24.50	8.50	23.12	<0.001

Sumber: Data hasil penelitian, 2025.

Analisis perubahan kesadaran menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan variabel pengetahuan, yang mengindikasikan bahwa storytelling edukatif memiliki dampak dominan pada domain afektif dan kesiapan perilaku anak terhadap pola makan sehat. Peningkatan kesadaran sebesar 8,50 poin mencerminkan bahwa anak tidak hanya memahami informasi kesehatan tetapi juga menunjukkan kecenderungan sikap positif terhadap praktik makan sehat. Storytelling bekerja melalui proses identifikasi simbolik anak terhadap karakter cerita yang mempraktikkan perilaku kesehatan ideal (Sari & Lestari, 2023; Lestari, 2023). Studi promosi kesehatan anak menunjukkan bahwa narasi edukatif mampu meningkatkan motivasi internal untuk mengadopsi perilaku sehat.

Nilai t-hitung sebesar 23.12 menunjukkan ukuran efek yang sangat kuat pada perubahan kesadaran anak, yang menandakan bahwa intervensi storytelling memiliki pengaruh psikologis yang substansial dalam pembentukan kesiapan perilaku kesehatan. Pendidikan kesehatan berbasis narasi memungkinkan anak memahami konsekuensi kesehatan secara imajinatif tanpa harus mengalami pengalaman langsung, sehingga proses pembelajaran lebih aman dan efektif secara perkembangan psikologis. Studi mengenai media edukasi digital dan animasi kesehatan menunjukkan pola serupa bahwa stimulus visual-naratif meningkatkan keterlibatan emosional anak dalam memahami pesan kesehatan (Miranto et al., 2025; Tirza et al., 2024). Temuan ini menguatkan posisi storytelling sebagai pendekatan preventif dalam promosi kesehatan anak.

Literatur pendidikan komunitas menegaskan bahwa literasi gizi merupakan konstruksi multidimensional yang mencakup pengetahuan, sikap, dan kesiapan perilaku kesehatan anak usia sekolah dasar. Integrasi unsur hiburan dan edukasi dalam storytelling menciptakan pengalaman belajar yang lebih menyenangkan dan bermakna bagi anak. Penelitian mengenai peran guru dalam literasi

kesehatan anak menunjukkan bahwa metode pembelajaran partisipatif meningkatkan adopsi perilaku hidup sehat (Nisak & Rahayu, 2025; Yasa, 2026). Oleh karena itu, storytelling edukatif memiliki relevansi strategis dalam program promosi kesehatan berbasis sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa komunikasi kesehatan anak perlu mengintegrasikan aspek perkembangan kognitif dan emosional dalam proses pembelajaran. Media edukasi yang hanya menekankan transfer informasi cenderung kurang efektif dalam mengubah perilaku dibandingkan pendekatan naratif yang melibatkan imajinasi anak. Studi mengenai edukasi gizi berbasis media video menunjukkan bahwa pembelajaran multisensorik meningkatkan pemahaman konsep makanan sehat (Marwan et al., 2025; Rahmawati et al., 2023). Dengan demikian, storytelling edukatif dapat dipandang sebagai model intervensi kesehatan anak yang memiliki potensi implementasi luas dalam pendidikan dasar.

KESIMPULAN

Intervensi storytelling edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pola makan sehat berdasarkan analisis perubahan skor pretest dan posttest menggunakan pendekatan pra-eksperimental *one group pretest-posttest design*. Peningkatan signifikan pada variabel pengetahuan dan kesadaran menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan melalui narasi interaktif mampu memfasilitasi proses internalisasi konsep gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar, karena struktur cerita yang mengandung stimulus emosional dan visual dapat memperkuat retensi memori serta motivasi perilaku kesehatan. Temuan empiris penelitian ini mengonfirmasi bahwa pendekatan edukasi kesehatan anak perlu mempertimbangkan karakteristik perkembangan kognitif dan psikososial anak usia 6–8 tahun agar transfer informasi dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan. Secara keseluruhan, storytelling edukatif memiliki potensi sebagai model promosi kesehatan preventif dalam meningkatkan literasi gizi anak sekolah dasar serta dapat diintegrasikan dalam program pendidikan kesehatan berbasis sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, K., & Formen, A. (2023). Pengaruh Kemitraan PAUD dan Keluarga dalam Mendukung Praktik Playful Parenting. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5630–5642. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5212>
- Afrinis, N., Indrawati, I. and Raudah, R. (2021) ‘Hubungan.Pengetahuan.Ibu, Pola Makan dan Penyakit.Infeksi Anak dengan Status.Gizi Anak Prasekolah’, *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), pp. 144–150. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.99>
- Cahyani, A.N., Utami, A. and YovinnaTobing, V. (2022) ‘Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dengan Kejadian Diare Pada Anak Usia Sekolah’, *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 02(03), pp. 82–97. Available at: <http://www.doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss3.870>.
- Cunha, T.S. Da, Nababan, S. and Wida, A.S.W.D. (2022) ‘Efektivitas Penggunaan Metode Storytelling dalam Pendidikan Kesehatan Anak Terhadap Pencegahan Covid-19’, *Bali Medika Jurnal*, 9(3), pp. 235–245. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3.313>
- Fitri, A. D., Marpaung, D. F. H., & Fuadah, N. T. (2022). Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah. *The Journal of Mother and Child Health Concerns*, 1(1), 33–36. <https://doi.org/10.56922/mchc.v1i1.234>
- Hidayat, D. B. (2022). Efektivitas metode mendongeng (*storytelling*) dalam meningkatkan keterampilan berbicara dan keterampilan membaca siswa (Sebuah studi kasus di SDN 55 Bengkulu Selatan). *Jurnal Kajian Pendidikan Dasar (Kapedas)*, 1(1), 36–44. [journals.unihaz.ac.id https://doi.org/10.33369/kapedas.v1i1.21067](https://doi.org/10.33369/kapedas.v1i1.21067)
- Kurniawaty, L., Yurita, H. O., Apriyansyah, C., Jalal, F., Sumadi, T., & Izumi, I. (2026). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Buku Interaktif dalam Meningkatkan Literasi Gizi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10(1), 283–293. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v10i1.7670>
- Lestari, E. P. (2023). Pengaruh Edukasi Storytelling Mengenai Manfaat Sayuran Terhadap Kemampuan Ibu Dalam Memberikan Sayur Pada Anak Prasekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 56–65. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.236>
- Marwan, U. K., Alfi, N. A., Ryska, H., Puli, T., & Arsyad, J. F. (2025). Efektivitas edukasi gizi berbasis

- media video dalam meningkatkan pemahaman pola makan seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Publikasi Pengabdian Masyarakat: Inovasi Dan Pemberdayaan*, 1(1), 44-54. <https://doi.org/10.71049/8vyn5d75>
- Miranto, E. V., Purwita, D. G., & Rimbawan, A. (2025). Animasi petualangan Lila di negeri gula sebagai media edukasi bahaya konsumsi gula berlebihan pada anak usia 6-12 tahun. *Jurnal Desain*, 13(1), 325-353. <https://doi.org/10.30998/jd.v13i1.62>
- Nababan, S., & Tete, M. O. (2024). Efektivitas membaca komik dan metode storytelling dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang sarapan sehat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 160-164. <https://doi.org/10.14710/jkm.v12i2.42239>
- Nisak, H., & Rahayu, S. S. (2025). Peran Guru PAUD Dalam Membangun Literasi Kesehatan: Studi Kasus Penerapan Hidup Sehat Pada PAUD Di Kecamatan Gunungpati. *Indonesian Journal of Health Community*, 6(1), 50-61. <https://doi.org/10.31331/ijheco.v6i1.3879>
- Prakoso, B., Qori'ah, C. G., Wardhono, A., Abd Nasir, M., Puspito, A. N., Naura, S., & Permata, D. (2026). Edukasi 10 Pesan Gizi Seimbang dengan Penerapan "Isi Piringku" pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Locare 1. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 7(1), 11-19. <https://doi.org/10.63447/jpni.v7i1.1638>
- Rahmawati, L., Hardinsyah, A., & Octavia, Z. F. (2023). Hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan jajan dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 3(1), 37-45. <https://doi.org/10.24114/jnc.v3i1.42427>
- Rusdiana, N., Utami, F. B., Lestari, M., Ma'sum, M. S., Aisha, D., Maharani, C. X., & Anzoya, A. (2025). Education to enhance halal and healthy food literacy in early childhood at Aisyiyah Bustanul Athfal Panongan 1 Kindergarten. *Community Empowerment*, 10(3), 846-854. <https://doi.org/10.31603/ce.13014>
- Saputri, E. S., & Samsudi. (2024). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Abuki. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 156-164. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.86>
- Sari, R. S., & Lestari, E. P. (2023). Pengaruh edukasi *storytelling* mengenai manfaat sayuran terhadap kemampuan ibu dalam memberikan sayur pada anak prasekolah. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 56-65. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.236>
- Sihotang, R. M., Allesandro, Y. A., Sirait, R. A., & Alam, P. W. (2025). Produksi Filter Interaktif Tiktok HapHap MIGI Sebagai Media Edukasi Visual Pendukung Transmedia Animasi. *Kontribusi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 30-43. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v6i1.671>
- Supriatin. (2019). Pengaruh *story telling* terhadap pola konsumsi sayur dan buah pada anak usia prasekolah di TK Al-Ishlah Kabupaten Cirebon. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 4(1), 65-72. <https://doi.org/10.35974/jsk.v4i1.734>
- Supu, L., & Florensia, W. P. I. (2022). *Buku edukasi gizi pada remaja obesitas*. Penerbit NEM.
- Tirza, J., Cendana, W., & Siahaan, H. (2024). Edukasi makan sehat berbantuan media digital kepada anak dan orang tua di TK Kasih Bunda, Desa Narimbang, Banten. *Jurnal Sinergitas PKM & CSR*, 8(3), 191-198. <https://doi.org/10.19166/jspc.v8i3.8950>
- Yasa, M. (2026). Sosialisasi Gizi bagi Guru SDN 13 Konda untuk Mendukung Perilaku Makan Sehat Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Abdi Masyarakat dan Pemberdayaan Inovatif*, 2(1), 93-103. <https://doi.org/10.64690/jampi.v2i1.636>