



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Media Buku Cerita Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Jajanan Sehat Pada Siswa Smp Negeri 31 Medan

The Influence of Storybooks and Animated Videos on Students' Knowledge and Attitudes About Healthy Snacks at SMP Negeri 31 Medan

¹Ajeng Febrian Surbakti. ² Putra Apriadi Siregar

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

*Corresponding Author: E-mail: ajengfebriansurbakti@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 12 Feb, 2026

Revised: 27 Mar, 2026

Accepted: 22 Apr, 2026

Kata Kunci:

Jajanan sehat,
Buku cerita,
Video animasi,
Pengetahuan,
Sikap

Keywords:

Healthy snacks,
Storybooks,
Animated videos,
Knowledge,
Attitudes

DOI: [10.56338/jks.v9i4.10710](https://doi.org/10.56338/jks.v9i4.10710)

ABSTRAK

Jajanan sehat adalah makanan yang bergizi, aman dikonsumsi, tidak mengandung bahan berbahaya (pewarna tekstil, boraks, formalin), serta memenuhi standar kebersihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media buku cerita bergambar dan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap siswa mengenai jajanan sehat di UPT SMP Negeri 31 Medan. Jenis penelitian adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest two group design. Sampel dalam penelitian adalah 60 siswa kelas VIII, dengan sampel yang dipilih secara purposive. Intervensi berupa promosi kesehatan menggunakan media buku cerita dan video animasi. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah perlakuan, dianalisis menggunakan paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan ($p < 0,05$) pada kedua media, dengan media video animasi lebih efektif meningkatkan pemahaman dan sikap positif siswa terhadap pemilihan jajanan sehat dibanding buku cerita. Kesimpulan, media berbasis audio-visual menjadi pilihan terbaik untuk edukasi jajanan sehat di sekolah.

ABSTRACT

Healthy snacks are foods that are nutritious, safe to consume, free of harmful substances (textile dyes, borax, formaldehyde), and meet hygiene standards. This study aims to determine the effect of picture storybooks and animated videos on students' knowledge and attitudes regarding healthy snacks at UPT SMP Negeri 31 Medan. The study design is a quasi-experimental pretest-posttest two-group design. The sample consisted of 60 eighth-grade students, selected through purposive sampling. The intervention involved health promotion using picture storybooks and animated videos. Data on knowledge and attitudes were collected via questionnaires administered before and after the intervention and analyzed using a paired t-test. The results showed a significant increase ($p < 0.05$) for both media, with animated videos proving more effective than picture books in improving students' understanding and fostering positive attitudes toward choosing healthy snacks. In conclusion, audio-visual media are the best choice for healthy snack education in schools.

PENDAHULUAN

Jajanan sehat adalah makanan ringan yang tidak hanya enak, tetapi juga mengandung zat gizi seimbang seperti protein, karbohidrat, vitamin, dan lemak sehat, serta bebas dari bahan kimia berbahaya dan diproses secara higienis. Namun, di berbagai negara, ketersediaan jajanan tinggi gula, lemak, dan natrium serta penggunaan bahan berbahaya seperti formalin, boraks, dan rhodamin masih menjadi masalah kesehatan masyarakat karena berisiko menyebabkan gangguan gizi dan keracunan makanan (Lubis et al., 2023).

Secara global, keracunan makanan masih menjadi masalah serius. Data Centers for Disease Control and Prevention (CDC) menyebutkan sekitar 48 juta kasus keracunan makanan terjadi setiap tahun di Amerika Serikat, dengan 128.000 rawat inap dan 3.000 kematian (Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *Foodborne Illnesses in Children*. CDC, n.d.). European Food Safety Authority (EFSA) melaporkan lebih dari 5.000 wabah keracunan pangan di Eropa pada tahun 2019, dengan *Salmonella* dan *Campylobacter* sebagai penyebab utama (Njatrijani, 2021). Sementara itu, World Health Organization (WHO) memperkirakan secara global terdapat 600 juta kasus penyakit akibat pangan terkontaminasi dan 420.000 kematian setiap tahun, dengan anak di bawah lima tahun sebagai kelompok paling rentan. WHO (2021) juga menyatakan bahwa Indonesia termasuk negara dengan prevalensi keracunan makanan yang tinggi di Asia Tenggara, terutama pada anak-anak, dengan diare akut sebagai dampak yang sering terjadi (Suparman, R., Wijayanti, L. M., & Prasetyo, B. (2022). *Tingkat Kejadian Keracunan Makanan Pada Anak-Anak Di Indonesia: Sebuah Tinjauan Epidemiologis*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(3), 145–153., n.d.).

Secara nasional Indonesia, data Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2019 menunjukkan kasus keracunan makanan terjadi di 21 provinsi, dengan persentase tertinggi di Sumatera Barat (18,2%). Pada tahun 2023, melalui aplikasi SPIMKer KLB-KP, tercatat 6.402 laporan kasus keracunan, dan setelah verifikasi diperoleh 1.722 kasus (27%) yang memenuhi definisi keracunan obat dan makanan (BPOM RI, 2019).

Provinsi Sumatera Utara, khususnya Kota Medan, fenomena jajan di kalangan anak sekolah cukup tinggi. Banyak siswa memilih jajanan kaki lima atau kantin sekolah karena harga terjangkau dan mudah diakses, tanpa mempertimbangkan aspek kebersihan dan kandungan gizi. Kurangnya edukasi mengenai jajanan sehat juga menjadi faktor yang meningkatkan risiko gangguan kesehatan.

Di UPT SMP Negeri 31 Medan yang berlokasi di Kecamatan Medan Tuntungan, terdapat 400 siswa dengan rentang usia 13–15 tahun dan lima kantin sekolah. Hasil survei awal menunjukkan bahwa 10 dari 10 siswa menerima uang jajan dan menggunakannya untuk membeli jajanan kemasan maupun jajanan yang dimasak. Seluruh siswa tersebut memilih jajanan berdasarkan keinginan tanpa mengetahui kandungan dan keamanannya. Selain itu, 8 dari 10 siswa mengaku mengalami sakit perut dalam 1–2 bulan terakhir setelah mengonsumsi jajanan, dan 4 di antaranya mengalami diare (BAB cair berulang). Waktu utama jajan adalah sebelum pelajaran dan saat dua kali istirahat (09.30–10.00 WIB dan 12.00–12.30 WIB). Faktor yang memengaruhi pemilihan jajanan adalah harga, kemudahan akses, dan pengaruh teman sebaya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa promosi dan pendidikan kesehatan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa mengenai jajanan sehat ($p < 0,05$). Media edukasi seperti buku cerita bergambar dan video animasi dinilai efektif karena mampu menyampaikan pesan secara menarik dan mudah dipahami anak (Annashr et al., 2023) (Ahmad, 2017) (Ayu, 2023).

Berdasarkan data global, nasional, serta hasil observasi awal di UPT SMP Negeri 31 Medan yang menunjukkan tingginya perilaku jajan tidak terkontrol dan adanya keluhan gangguan pencernaan pada siswa, maka diperlukan intervensi promosi kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh media buku dan video animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang jajanan sehat pada siswa UPT SMP Negeri 31 Medan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan rancangan pre-test dan post-test dua kelompok. Penelitian dilaksanakan di UPT SMP Negeri 31 Medan pada Mei–Agustus 2025. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pertama (30 siswa kelas VIII A) yang mendapat intervensi promosi kesehatan menggunakan media buku cerita (X1) dan kelompok kedua (30 siswa kelas VIII B) yang mendapat intervensi menggunakan video animasi (X2). Sebelum intervensi, kedua kelompok diberikan pre-test (O1 dan O3) untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap tentang jajanan sehat, kemudian setelah intervensi diberikan post-test (O2 dan O4) untuk melihat perubahan skor. Pemilihan lokasi didasarkan pada tingginya akses jajanan di sekitar sekolah, baik dari kantin internal maupun pedagang di sekitar lingkungan sekolah, sehingga berpotensi memengaruhi perilaku jajan siswa.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa Tahun Ajaran 2024/2025 yang berjumlah 400 orang, sedangkan sampel sebanyak 60 siswa dipilih berdasarkan kriteria mampu membaca dan menulis, berusia 13–15 tahun, bersedia mengikuti kegiatan hingga selesai, dan pernah jajan dalam satu minggu terakhir. Data primer diperoleh melalui kuesioner terstruktur untuk mengukur pengetahuan (10 soal benar/salah, skor 0–10) dan sikap (10 pernyataan skala setuju/tidak setuju), sedangkan data sekunder bersumber dari jurnal dan laporan instansi terkait. Pelaksanaan penelitian meliputi tahap persiapan perizinan, pelaksanaan pre-test, pemberian intervensi selama ± 15 menit disertai diskusi, serta post-test untuk menilai efektivitas media.

Instrumen penelitian berupa kuesioner, media buku cerita bergambar, dan video animasi sebagai sarana promosi kesehatan. Variabel bebas adalah promosi kesehatan melalui buku cerita dan video animasi, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan dan sikap siswa tentang jajanan sehat. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan kelayakan instrumen. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon untuk menilai perbedaan pre-test dan post-test masing-masing kelompok, serta uji Mann-Whitney untuk membandingkan efektivitas kedua media intervensi.

HASIL

Deskripsi Lokasi Penelitian

SMP Negeri 31 Medan terletak di Jl. Jamin Ginting Km. 13, Lau Cih, Kecamatan Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara. Sekolah negeri ini berdiri sejak 18 Juni 1986 dan bernaung di bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Memiliki luas tanah sekitar 7.306 m², sekolah ini mengelola 25 ruang kelas, satu laboratorium, satu perpustakaan, serta dua fasilitas sanitasi untuk siswa. Pelaksanaan kegiatan belajar dilakukan selama enam hari di pagi hari dengan total sekitar 722 siswa (345 laki-laki dan 372 perempuan) dan sekitar 42 guru dan tenaga kependidikan.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	48,3
Perempuan	31	51,7
Usia		
13 Tahun	23	38,3
14 Tahun	37	61,7
Kelas		
VIII – 1	29	48,3

VIII – 2	31	51,7
Total	60	100,0

Karakteristik responden dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa (100%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 31 orang (51,7%), sedangkan laki-laki berjumlah 29 orang (48,3%). Dari segi usia, mayoritas responden berusia 14 tahun yaitu 37 orang (61,7%), sementara yang berusia 13 tahun sebanyak 23 orang (38,3%). Berdasarkan pembagian kelas, siswa kelas VIII–2 berjumlah 31 orang (51,7%) dan kelas VIII–1 sebanyak 29 orang (48,3%).

Hasil Penelitian

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Mengenai Jajanan Sehat Melalui Penyuluhan Media Buku Cerita dan Video Animasi

	Mean	Median	Min	Max
Pre-Test	4,7333	5,0000	2,00	8,00
Post-Test	9,0333	9,0000	6,00	10,00

Berdasarkan tabel di atas hasil Pre-Test menunjukkan nilai rata-rata 4,7333 dengan nilai minimum 2,00 dan maximum 8,00. Adapun hasil Post- Test menunjukkan nilai rata-rata 9,0333 dan nilai minimum 6,00 dan maximum 10,00. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kepada siswa/siswi SMP Negeri 31 Medan.

Tabel 3 Hasil Pre-Test dan Post-Test Sikap Mengenai Jajanan Sehat Melalui Penyuluhan Media Buku Cerita dan Video Animasi

	Mean	Median	Min	Max
Pre-Test	4,4167	4,0000	2,00	6,00
Post-Test	8,8333	9,0000	5,00	10,00

Berdasarkan tabel di atas hasil Pre-Test menunjukkan nilai rata-rata 4,4167 dengan nilai minimum 2,00 dan maximum 6,00. Adapun hasil Post- Test menunjukkan nilai rata-rata 9,0333 dan nilai minimum 5,00 dan maximum 10,00.

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kepada siswa/siswi SMP Negeri 31 Medan.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Pre-Test

	Kolmogorov- Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan	0,244	60	0,000
Sikap	0,201	60	0,000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan pada pengetahuan dan sikap menunjukkan $0,000 < 0.05$. Hal ini menandakan hasil Uji Normalitas pada Pre-Test berdistribusi tidak normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Post-Test

Kolmogorov- Smirnov			
	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan	0,234	60	0,000
Sikap	0,238	60	0,000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikan pada pengetahuan dan sikap menunjukkan $0,000 < 0.05$. Hal ini menandakan hasil Uji Normalitas pada Post-Test berdistribusi tidak normal.

Tabel 6. Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan Mengenai Jajanan

Pengetahuan	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	P. Value
Negative Ranks	0	0.00	0,00	0,000
Positive Ranks	59	30.00	1770,000	
Ties	1			
Total	60			

Bedasarkan tabel di atas menunjukkan tidak ada penurunan dari seluruh responden dan ada kenaikan dari total 59 responden serta selebihnya 1 responden tidak mengalami kenaikan. Hasil P Value menunjukkan nilai P Value $0,000 < 0,05$ yang menandakan adanya nilai perbedaan yang signifikan antara sebelum dilakukan penelitian dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penyuluhan menggunakan media buku cerita bergambar dan video animasi terhadap pengetahuan jajanan sehat di Sekolah SMP Negeri 31 Medan.

Tabel 7. Pengaruh Penyuluhan terhadap Sikap Mengenai Jajanan

Pengetahuan	N	Mean Rank	Sum Of Ranks	P. Value
Negative Ranks	0	0.00	0,00	0,000
Positive Ranks	59	30.00	1770,000	
Ties	1			
Total	60			

Bedasarkan tabel di atas menunjukkan tidak ada penurunan dari seluruh responden dan ada kenaikan dari total 59 responden serta selebihnya 1 responden tidak mengalami kenaikan. Hasil P Value menunjukkan nilai P Value $0,000 < 0,05$ yang menandakan adanya nilai perbedaan yang signifikan antara sebelum dilakukan penelitian dan sesudah dilakukan penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh penyuluhan menggunakan media buku cerita bergambar dan video animasi terhadap sikap jajan sehat di Sekolah SMP Negeri 31 Medan.

PEMBAHASAN

Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Buku Cerita dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan

Pengetahuan adalah kumpulan informasi, fakta, keterampilan, dan pemahaman yang diperoleh manusia melalui pengalaman, pendidikan, pengamatan, atau studi. Pengetahuan mencakup proses mental dalam memahami dan menginterpretasikan dunia di sekitar, serta kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam situasi tertentu. Dalam filsafat, pengetahuan sering dipandang sebagai kepercayaan yang benar dan dapat dibenarkan (*justified true belief*), yang berarti bahwa seseorang tidak hanya harus percaya pada suatu hal, tetapi juga harus memiliki alasan yang kuat untuk memercayainya dan hal tersebut memang benar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai jajan sehat setelah diberikan penyuluhan menggunakan media buku cerita bergambar dan video animasi. Berdasarkan data pada tabel, seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan, kecuali 1 responden yang tidak mengalami peningkatan, dan tidak ada responden yang mengalami penurunan pengetahuan. Hal ini menggambarkan bahwa intervensi penyuluhan yang dilakukan memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa mengenai makanan atau jajan sehat.

Secara statistik, hasil uji menunjukkan bahwa nilai P Value = $0,000 (< 0,05)$. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Dengan kata lain, peningkatan pengetahuan siswa bukan terjadi secara kebetulan, melainkan dipengaruhi secara nyata oleh kegiatan penyuluhan yang diberikan.

Media penyuluhan yang digunakan, yaitu buku cerita bergambar dan video animasi, berperan besar dalam menarik perhatian siswa dan membantu mereka memahami informasi yang disampaikan. Media visual seperti ini dikenal lebih efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan, terutama pada kelompok usia remaja, karena lebih menarik, mudah dipahami, dan mampu meningkatkan daya ingat terhadap materi yang disampaikan.

Penyuluhan dengan pendekatan visual tidak hanya membantu siswa mengenali jenis-jenis jajan sehat dan tidak sehat, tetapi juga menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui konsumsi makanan yang tepat. Hal ini penting mengingat remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk dalam memilih makanan di sekolah.

Dalam penelitian Sugiyanto, Rizki, & Mashar (2024), edukasi gizi melalui media video animasi di MI Nahdatul Ulama, Palangka Raya, menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa dari 48,7% menjadi 100% setelah intervensi. Desain quasi-eksperimen one-group pretest-posttest ini menegaskan bahwa video animasi mampu menyampaikan informasi jajan sehat secara efektif dan mudah dicerna oleh siswa usia 10–12 tahun. Hal tersebut mengilustrasikan bahwa media visual yang interaktif tidak hanya menarik perhatian siswa tetapi juga meningkatkan daya serap terhadap materi edukasi gizi.

Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Buku Cerita dan Video Animasi Terhadap Sikap

Sikap merupakan salah satu komponen penting dalam perubahan perilaku. Meningkatnya sikap positif terhadap jajanan sehat menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami informasi yang disampaikan, tetapi juga menunjukkan kemauan untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti menghindari jajanan yang tidak higienis, tinggi gula, atau mengandung bahan tambahan berbahaya.

Penggunaan media buku cerita bergambar dan video animasi dalam penyuluhan terbukti menjadi pendekatan yang tepat. Media ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga menanamkan nilai dan pesan moral dengan cara yang menarik dan mudah diterima oleh siswa usia remaja. Kombinasi visual dan narasi yang sesuai usia membuat pesan yang disampaikan lebih membekas dan mampu mempengaruhi sikap siswa secara lebih mendalam.

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel, diketahui bahwa dari total 60 responden, tidak ada satu pun responden yang mengalami penurunan sikap setelah diberikan penyuluhan mengenai jajanan sehat. Sebanyak 59 responden menunjukkan adanya peningkatan sikap positif, sementara 1 responden tercatat tidak mengalami perubahan sikap. Fakta ini mencerminkan bahwa secara umum, penyuluhan yang dilakukan mampu mengubah sikap mayoritas siswa ke arah yang lebih baik, khususnya dalam hal memilih jajanan yang sehat.

Lebih lanjut, hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai P Value = 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05 ($P < 0,05$). Hal ini menandakan bahwa terdapat perbedaan sikap yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Dengan kata lain, penyuluhan menggunakan media buku cerita bergambar dan video animasi terbukti efektif dalam mempengaruhi sikap siswa terhadap pemilihan jajanan sehat.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media buku cerita dan video animasi berpengaruh positif terhadap sikap siswa mengenai jajanan sehat. Sugiyanto et al. (2024) melakukan penelitian di MI Nahdatul Ulama Palangka Raya menggunakan desain one-group pretest-posttest dan menemukan bahwa setelah diberikan penyuluhan melalui video animasi, pengetahuan siswa meningkat dari 48,7% menjadi 100%, serta sikap siswa meningkat dari 46,2% menjadi 100%. Penelitian serupa dilakukan oleh Oktafiandi et al. (2023), yang menggunakan desain quasi-eksperimental time-series pada siswa kelas V SDN 005 Loa Janan Ilir, dan hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan (dari 57,85 menjadi 94,59), sikap (dari 60,52 menjadi 93,11), serta perilaku (dari 62,22 menjadi 94,17).

Selanjutnya, Balisari Putri (2023) dalam penelitiannya di SDN 148 Gresik membandingkan efektivitas media video animasi disertai teka-teki silang dengan media poster, dan hasilnya menunjukkan bahwa media animasi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa secara signifikan. Sementara itu, penggunaan media buku cerita bergambar juga terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsumsi makanan sehat, seperti dalam penelitian oleh Tsurayya et al. (2020) yang menunjukkan adanya perubahan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa setelah intervensi media buku cerita bergambar mengenai makanan sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di UPT SMP Negeri 31 Medan, dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan promosi kesehatan, tingkat pengetahuan dan sikap siswa tentang jajanan sehat masih tergolong rendah, sehingga banyak siswa belum mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat dari segi kandungan gizi maupun risikonya bagi kesehatan. Setelah diberikan intervensi melalui media buku cerita dan video animasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan dan sikap

berdasarkan hasil pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Perbandingan kedua media menunjukkan bahwa video animasi lebih efektif dibandingkan buku cerita karena mampu menarik perhatian melalui kombinasi visual, suara, dan gerak sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat. Meskipun demikian, buku cerita tetap memberikan dampak positif, terutama dalam mendorong minat baca dan pemahaman pesan kesehatan. Secara keseluruhan, penggunaan media promosi kesehatan yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik usia siswa terbukti efektif dalam membentuk pengetahuan dan sikap positif terkait pemilihan jajanan sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Arif, M., Malaka, T., & Novrikasari, N. (2021). Hubungan faktor pekerjaan terhadap tingkat stres kerja karyawan kontrak di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 8(1), 44. <https://doi.org/10.29406/jkkm.v8i1.2639>
- Baitis, N. K. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pekerja satuan pengamanan PT. X tahun 2021. *Pharmacognosy Magazine*, 17(75), 399–405.
- Febriana, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres (Skripsi).
- Habibah, S., Chandra, & Mahmudah. (2021). Hubungan masa kerja, beban kerja dan lingkungan kerja dengan stres kerja pegawai di Puskesmas Martapura 1 Kabupaten Banjar tahun 2021. Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari.
- Herawati, A., Setyowati, S., Afriani, T., Yatnikasari, A., & Dewi, S. (2021). Analisa faktor penyebab dan manajemen stres bagi perawat unit gawat darurat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(1), 113–122. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/6594>
- Hermanto, K., Utami, S. F., & Indryani, T. (n.d.). Pengaruh beban kerja terhadap stres kerja karyawan pada PT. Infrastruktur Terbarukan Buana PLTS Selong Lombok Timur.
- Hidayat, J., & Istriana, E. (2019). Hubungan lama mengemudi dan tingkat stres pada supir bus antar kota. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 2(1), 34–38. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.34-38>
- Ifadah, A. A., & Novianus, C. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada komunitas pengemudi ojek online di Kota Depok tahun 2024. *Indonesian Journal of Science*, 1(3), 831–838.
- International Labour Organization (ILO). (2016). Results 2016.
- Khoirunnisa, K., Effendi, L., Fauziah, M., & Srisantyorini, T. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pengendara ojek online saat terjadi pandemi COVID-19 di Kota Tangerang Selatan tahun 2020. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*, 1(2), 217–232. <https://doi.org/10.24853/eohjs.1.2.217-232>
- Pajow, C., Kawatu, P., & Rattu, J. (2020). Hubungan antara beban kerja, masa kerja dan kejenuhan kerja dengan stres kerja pada tenaga kerja area opening sheller PT. Sasa Inti Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(7), 28–36. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31608>
- Ramdhan, M. R., & Fajrianti, F. (2021). Pengaruh job insecurity dan work life balance terhadap stres kerja pada karyawan outsourcing. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 327–337. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24783>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 nasional (hal. 156). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>

-
- Simanjuntak, C. M. (2023). Hubungan beban kerja dengan stres kerja pada sopir angkot (angkutan kota) di PT. Rahayu Medan Ceria Medan, Sumatera Utara. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/25631/1/198600173-Carlitos%20Martua%20Simanjuntak-Fulltext.pdf>
- Suma'mur. (2013). Higiene perusahaan dan kesehatan kerja (Hiperkes) (2nd ed., S. Seto, Ed.).
- Syamsul, M. I., Nismawati, Marhtyni, Usman, J., & Indrawati, A. (2022). Faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada supir tronton PT. Tirta Kencana Pratama di Terminal Petikemas Makassar. *Indonesian Timur Journal of Public Health*, 1(1), 30–35.
- Widodo, R. S. (2019). Hubungan beban kerja, masa kerja, umur, dan iklim organisasi dengan stres kerja pada karyawan bagian produksi PT. X. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 14(3), 1–6. <https://doi.org/10.26874/jkkes.v14i3.111>