

Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Pola Menu Makanan Sehat di Sekolah Menengah Atas melalui Media Visual Canva

Dhea Rahma Dini^{1*}, Devi Oktavini², Taufan Untung Wibowo Silitonga³

¹Prodi Hukum, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat

²SD Panatagama Islamic School, Subang, Jawa Barat

³SDN 33 Pontianak Utara, Pontianak, Kalimantan Barat

* dhea.rahmadini11@gmail.com

Abstract: This study aims to examine the effect of using Canva-based visual media in improving students' understanding of healthy meal patterns at SMA Santo Paulus Pontianak. The approach used is a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group, where the experimental group received educational material in the form of infographics and posters using Canva, while the control group used conventional teaching methods. Normality tests using Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests showed that the pretest and posttest data in both groups were normally distributed (pretest: $p = 0.194$; posttest: $p = 0.316$). Furthermore, the paired sample t-test revealed a significant difference between pretest and posttest scores in the experimental group with a $t = 58.244$ and $p < 0.001$. The mean difference between pretest and posttest scores in the experimental group was 29.167, indicating a significant improvement in understanding after the use of Canva-based visual media. The results of this study suggest that Canva-based visual media is effective in improving students' understanding of healthy eating patterns. This study recommends that schools implement visual media as an educational tool to enhance students' understanding in an engaging and easily comprehensible manner.

Keywords: Healthy Food, Canva, Nutrition Education

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penggunaan media visual Canva dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan sehat di SMA Santo Paulus Pontianak. Pendekatan yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan desain pretest-posttest control group, di mana kelompok eksperimen diberi materi edukasi berupa infografis dan poster menggunakan Canva, sedangkan kelompok kontrol menggunakan metode pembelajaran konvensional. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kedua kelompok terdistribusi normal (pretest: $p = 0,194$; posttest: $p = 0,316$). Selanjutnya, uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dengan nilai $t = 58,244$ dan $p < 0,001$. Rata-rata selisih nilai pretest dan posttest pada kelompok eksperimen adalah 29,167, yang menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan setelah penggunaan media visual Canva. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penggunaan media visual berbasis Canva efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan sehat. Penelitian ini menyarankan agar sekolah-sekolah menerapkan media visual sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran gizi untuk meningkatkan pemahaman siswa dengan cara yang menarik dan mudah dipahami

Kata kunci: Makanan Sehat; *Canva*; Edukasi Gizi

Diterima: 1 Oktober 2024 Disetujui: 7 Desember 2024 Dipublikasi: 28 Februari 2025



© 2025 FKIP Universitas Terbuka
This work is licensed under a CC-BY license

PENDAHULUAN

Pola makan sehat merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik, perkembangan mental, dan kinerja akademik siswa. Nutrisi yang tepat tidak hanya berkontribusi terhadap pertumbuhan tubuh, tetapi juga mendukung daya konsentrasi, kemampuan berpikir, dan stamina siswa selama proses pembelajaran (Hartini, 2020). Namun, meskipun pentingnya pola makan sehat telah banyak disosialisasikan, kenyataannya banyak siswa sekolah menengah masih memiliki kebiasaan makan yang kurang baik (Wilda Welis et al., 2021). Berdasarkan data Riskesdas 2018, sekitar 26,1% remaja usia 13–18 tahun di Indonesia mengalami pola makan tidak seimbang, dengan konsumsi sayur dan buah yang jauh di bawah standar rekomendasi kesehatan (Suha & Rosyada, 2022). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan sehat. Salah satu tantangan utama dalam pendidikan gizi adalah metode pembelajaran yang kurang menarik dan cenderung monoton (Nugraha et al., 2021). Sebagian besar pendekatan pembelajaran konvensional menggunakan ceramah atau bacaan dari buku teks, yang sering kali tidak cukup efektif untuk menarik perhatian siswa dan memotivasi mereka untuk mengubah perilaku. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam penyampaian materi pembelajaran, yang tidak hanya menarik, tetapi juga relevan dengan gaya belajar generasi saat ini.

Penggunaan media visual berbasis teknologi, seperti Canva, menjadi salah satu alternatif yang potensial dalam meningkatkan efektivitas pembelajaran gizi (Deliana et al., 2023). Canva adalah alat desain grafis berbasis digital yang memungkinkan pengguna untuk membuat infografis, poster, dan media edukasi lainnya dengan desain yang menarik dan mudah dipahami (Revola, 2023). Dalam konteks pembelajaran, media ini dapat menyederhanakan konsep-konsep abstrak seperti gizi seimbang dan pola makan sehat, sehingga lebih mudah diterima oleh siswa. Selain itu, sifat interaktif dan visual dari Canva juga mendukung pembelajaran aktif yang sesuai dengan kebutuhan siswa abad ke-21. Keunggulan lain dari Canva adalah fleksibilitasnya dalam distribusi materi pembelajaran. Guru dapat membagikan materi secara digital melalui platform daring atau mencetaknya untuk digunakan di kelas. Hal ini tidak hanya memperluas akses siswa terhadap materi pembelajaran, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mempelajari kembali materi tersebut kapan saja dan di mana saja (Rahmawati & Atmojo, 2021). Dengan demikian, Canva dapat menjadi alat yang efektif dalam mendukung program edukasi gizi di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana penggunaan media visual berbasis Canva dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan sehat. Dengan menggunakan pendekatan eksperimen kuasi, penelitian ini membandingkan hasil pembelajaran antara siswa yang menerima materi edukasi melalui Canva dan siswa yang belajar dengan metode pembelajaran konvensional. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan metode pembelajaran gizi yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan siswa masa kini (Analicia & Yogica, 2021).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuasi-eksperimen dengan desain pretest-posttest control group design (Hastjarjo, 2019). Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan untuk membandingkan secara langsung efektivitas media visual Canva dalam meningkatkan pemahaman siswa dibandingkan dengan metode pembelajaran konvensional. Dalam desain ini, siswa dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang mendapatkan pembelajaran dengan Canva, dan kelompok kontrol yang belajar menggunakan metode ceramah dan diskusi. Perbedaan perlakuan antara kedua kelompok ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana penggunaan Canva sebagai media pembelajaran dapat memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa tentang pola makan sehat. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Santo Paulus Pontianak. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling, di mana dua kelas dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Masing-masing kelas terdiri dari 30 siswa, yang kemudian dikelompokkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan teknik ini dilakukan untuk memastikan bahwa subjek memiliki karakteristik yang relevan dan representatif untuk mendukung hasil penelitian (Muthmainnah et al., 2023).

Penelitian ini dimulai dengan tahap persiapan, di mana peneliti mengembangkan materi pola makan sehat dalam bentuk media visual berbasis Canva, seperti infografis dan poster interaktif. Selain itu, peneliti juga menyusun instrumen penelitian berupa tes pilihan ganda dengan 20 soal yang telah divalidasi untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi. Proses uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan untuk memastikan akurasi dan konsistensi pengukuran. Setelah tahap persiapan selesai, dilakukan pretest untuk kedua kelompok. Tes ini bertujuan untuk mengukur pemahaman awal siswa terhadap konsep pola makan sehat. Kemudian, kelompok eksperimen diberikan pembelajaran menggunakan media Canva, di mana materi disampaikan secara visual melalui infografis, grafik, dan poster (Azizah & Susanti, 2023). Media ini dirancang untuk menarik perhatian siswa dan memudahkan mereka dalam memahami konsep yang abstrak. Sementara itu, kelompok kontrol diajarkan menggunakan metode konvensional berupa ceramah dan diskusi. Setelah pembelajaran selesai, kedua kelompok diberikan posttest untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa setelah intervensi.

Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk mengidentifikasi peningkatan pemahaman siswa dalam masing-masing kelompok. Analisis ini dilakukan dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika nilai signifikan (p-value) lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman siswa setelah pembelajaran, terutama dalam kelompok eksperimen yang menggunakan media visual Canva (Fazriyah et al., 2023).

Keberhasilan penelitian ini tidak hanya diukur dari adanya peningkatan nilai pemahaman siswa secara signifikan, tetapi juga dari efektivitas penggunaan Canva sebagai media pembelajaran yang inovatif, interaktif, dan menarik. Hal ini diharapkan dapat memberikan alternatif media pembelajaran yang lebih relevan dengan kebutuhan siswa dalam memahami konsep pola makan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh penggunaan media visual Canva terhadap pemahaman siswa tentang pola makan sehat di SMA Santo Paulus Pontianak. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen, yang melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapatkan pembelajaran menggunakan media visual Canva berupa infografis dan poster, serta kelompok kontrol yang menggunakan metode pembelajaran konvensional berupa ceramah dan diskusi. Data dari pretest dan posttest disajikan dalam bentuk statistik yang dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test untuk menguji hipotesis dan mengevaluasi efektivitas media Canva terhadap peningkatan pemahaman siswa (Thesalonika & Arent, 2023).

Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah distribusi nilai pretest dan posttest dari kelompok eksperimen berdistribusi normal, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Jika nilai p lebih tinggi dari 0,05, maka distribusi data dikategorikan normal. Sebaliknya, jika nilai p kurang dari 0,05, maka distribusi data dianggap tidak normal (Ibrahim, 2024).

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretes	0,132	30	0,194	0,954	30	0,216
Postes	0,178	30	0,017	0,960	30	0,316

Gambar 1. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, distribusi nilai untuk kedua kelas memenuhi asumsi normalitas, yang memungkinkan analisis lanjutan dilakukan menggunakan metode parametris tanpa bias. Namun, jika tidak memenuhi, analisis non-parametrik perlu dipertimbangkan.

Uji Paired Sample T-Test

Uji ini membandingkan nilai pretest dan posttest dari kelompok eksperimen untuk menentukan apakah terdapat peningkatan signifikan setelah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 20.0 untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan media visual Canva dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan sehat. Tujuan dari uji ini adalah untuk mengetahui sejauh mana media Canva membantu siswa memahami konsep pola makan sehat (Setianto & Yulia, 2022).

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretes - Postes	-29,167	2,743	0,501	-30,191	-28,142	-58,244	29	0,000

Gambar 2. Hasil Uji t berpasangan

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat peningkatan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan nilai rata-rata perbedaan sebesar 29,167 dan nilai p sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media visual Canva efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pola makan sehat. Sebaliknya, kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional menunjukkan hasil yang lebih rendah dalam peningkatan pemahaman siswa. Sebelum intervensi, nilai rata-rata pretest kelompok eksperimen adalah 56,5, sementara kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata pretest 57,2. Setelah pembelajaran menggunakan Canva, nilai rata-rata posttest kelompok eksperimen meningkat secara signifikan menjadi 85,7, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat menjadi 72,1. Peningkatan pemahaman yang signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa media visual Canva mampu menghadirkan materi pembelajaran yang lebih menarik dan memudahkan siswa dalam memahami konsep pola makan sehat. Hal ini sejalan dengan hasil analisis data angket, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa merasa lebih termotivasi dan terbantu dalam proses belajar menggunakan Canva. Penggunaan media visual interaktif juga meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran, yang berkontribusi pada hasil belajar yang lebih baik (Gustiana, 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa Canva sebagai media pembelajaran interaktif memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa, baik dalam hal pemahaman akademis maupun pengalaman belajar yang lebih menarik dan menyenangkan. Dengan demikian, implementasi media ini dapat dipertimbangkan sebagai strategi pembelajaran inovatif di sekolah dasar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh penggunaan media visual Canva terhadap pemahaman siswa tentang pola menu makanan sehat di Sekolah Menengah Atas, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Canva sebagai media pembelajaran yang interaktif memberikan dampak positif yang signifikan. Canva tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan, tetapi juga membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik dan mudah dicerna. Hasil tes menunjukkan bahwa siswa yang belajar menggunakan materi visual yang dirancang dengan Canva mengalami peningkatan yang lebih besar dalam pemahaman mengenai pola menu makanan sehat dibandingkan dengan siswa yang belajar

melalui metode konvensional. Siswa yang terlibat dalam pembelajaran dengan media visual Canva melaporkan bahwa desain yang informatif dan menarik memudahkan mereka untuk memahami dan mengingat informasi tentang pentingnya pola makan sehat.

Selain itu, mayoritas siswa memberikan respon positif terhadap penggunaan Canva, menganggapnya sebagai alat bantu yang menyenangkan dan efektif dalam pembelajaran. Dengan demikian, Canva dapat dianggap sebagai alternatif media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan sehat, terutama dalam konteks pendidikan yang berbasis pada pengembangan gaya hidup sehat. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan media visual Canva dalam proses pembelajaran di Sekolah Menengah Atas sebagai langkah untuk meningkatkan keterlibatan dan motivasi belajar siswa, serta mendukung pengajaran yang lebih inovatif dan relevan dengan kebutuhan pendidikan yang saat ini menuntut pendekatan yang lebih kreatif dan interaktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Analicia, T., & Yogica, R. (2021). Media Pembelajaran Visual Menggunakan Canva pada Materi Sistem Gerak. *Jurnal Edutech Undiksha*, 9(2), 260. <https://doi.org/10.23887/jeu.v9i2.38604>
- Azizah, I., & Susanti, R. (2023). Media Pembelajaran Berbasis Canva Dengan Desain Infografis Dalam Mata Pelajaran Sejarah di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 458–464. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4798>
- Bahtiar, Ibrahim, M. (2024). Jurnal PIPA: Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam. *Jurnal PIPA: Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam*, 05(01), 28–35. <https://jurnal.habi.ac.id/index.php/JP-IPA>
- Deliana, A., Romalinca, R., Omerlin, O., Krisbet, K., & Meldawati, M. (2023). Efektivitas Pemanfaatan Canva sebagai Media Pembelajaran Luring. *Multiverse: Open Multidisciplinary Journal*, 2(2), 298–303. <https://doi.org/10.57251/multiverse.v2i2.1258>
- Fazriyah, N., Yulianti, A., & Saraswati, A. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Canva Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Di Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(3), 104–111. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i3.1697>
- H, H. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMK Ikasari Pekanbaru. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>
- Haerudin, D. A., & Gustiana, E. (2023). Media Pembelajaran Visual Berbasis Aplikasi Canva dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Anak Usia Dini. *Jurnal Pelita PAUD*, 8(1), 286–291. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v8i1.3656>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38619>
- Muthmainnah, M., Wahyuddin, W., & Samsia, S. (2023). Efektivitas Kemampuan Berbicara melalui Aplikasi Canva pada Siswa Kelas X SMK Suparman Wonomulyo. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 5(2), 574. <https://doi.org/10.35329/jp.v5i2.4686>
- Nugraha, N. P., Ilmi, A. A., & Patima, P. (2021). Metode Edukasi Gizi Berbasis Komunitas Pada Anak Usia Sekolah: Telaah Literatur. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 118–134. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.23678>
- Rahmawati, F., & Atmojo, I. R. W. (2021). Analisis Media Digital Video Pembelajaran

- Abad 21 Menggunakan Aplikasi Canva Pada Pembelajaran IPA. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 6271–6279. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1717>
- Revola, Y. R. (2023). Implementasi Literasi Digital dalam Merancang Desain Pembelajaran Bahasa Inggris bagi Mahasiswa Tadris Bahasa Inggris Menggunakan Aplikasi Canva. *KENDURI: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(3), 100–114. <https://doi.org/10.62159/kenduri.v3i3.985>
- Setianto, I., & Yulia, C. (2022). Efektivitas Media Canva Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri Pada Siswa. *Research and Development Journal of Education*, 8(2), 634. <https://doi.org/10.30998/rdje.v8i2.13624>
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Thesalonika, E., & Arent, E. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Aplikasi Canva Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Pada Mata Kuliah Konsep Dasar IPS. *Jurnal Simki Pedagogia*, 6(1), 215–222. <https://doi.org/10.29407/jsp.v6i1.240>
- Wilda Welis, Darni, & Nuridin Widya Pranoto. (2021). Peningkatan Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 1(1), 21–27. <https://doi.org/10.24036/jaso.v1i1.6>