

**EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK PENGUATAN
PEMAHAMAN SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI
AKTIVITAS ISI PIRINGKU**

**BALANCED NUTRITION EDUCATION TO STRENGTHEN
ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS' UNDERSTANDING
THROUGH THE *ISI PIRINGKU* ACTIVITY**

**Tri Astari*, Nurhasanah, Elvin Cahyanita, Sonya Hayu Indraswari, Ines
Ratni Pravitasari**

Universitas Jember, Jember, Indonesia

¹e-mail: triastari.pgds@unej.ac.id

Received 2026-08-06

Revised 2026-08-22

Accepted 2026-08-23

Published 2026-08-25

Abstrak

Pemahaman gizi seimbang penting dikenalkan sejak sekolah dasar karena pilihan makanan pada masa anak-anak berperan dalam pembentukan kebiasaan makan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat pemahaman siswa mengenai gizi seimbang melalui edukasi visual, partisipatif, dan aktivitas “Isi Piringku”. Kegiatan dilaksanakan di SDN Tegal Besar 02 Kabupaten Jember dengan melibatkan 51 siswa kelas IV. Pelaksanaan meliputi identifikasi kebutuhan, edukasi menggunakan video dan media visual, permainan edukatif, aktivitas “Piring Makanku”, serta evaluasi melalui *pretest* dan *posttest* berisi 10 pertanyaan. Rerata skor meningkat secara deskriptif dari 8,86 menjadi 9,26. Sebanyak 38 siswa (74,5%) mengalami peningkatan, 9 siswa (17,6%) tetap, dan 4 siswa (7,8%) menurun. Sebanyak 48 karya “Piring Makanku” juga terkumpul sebagai produk kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi visual dan partisipatif dapat memperkuat pemahaman awal siswa tentang gizi seimbang, tetapi belum dapat digunakan untuk menyimpulkan perubahan perilaku makan jangka panjang.

Kata Kunci: edukasi gizi seimbang; Isi Piringku; pemahaman gizi; sekolah dasar

Abstract

Understanding balanced nutrition is important from primary school because food choices during childhood contribute to later eating habits. This community service program aimed to strengthen students' understanding of balanced nutrition through visual and participatory education and the “Isi Piringku” activity. The program was conducted at SDN Tegal Besar 02, Jember Regency, involving 51 fourth-grade students. Activities included needs identification, education using videos and visual media, educational games, the “Piring Makanku” activity, and evaluation through a 10-item *pretest* and *posttest*. The mean score increased descriptively from 8.86 to 9.26. Thirty-eight students (74.5%) improved, nine (17.6%) maintained the same score, and four (7.8%) decreased. A total of 48 “Piring Makanku” works were collected as activity products. These findings indicate that visual and participatory education can strengthen students' initial

1625



understanding of balanced nutrition, but they cannot be used to infer long-term changes in eating behavior.

Keywords: *balanced nutrition education; Isi Piringku; nutrition understanding; primary school*

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan bagian penting dari pertumbuhan, kesiapan belajar, dan kesehatan anak usia sekolah. Sekolah menjadi tempat yang strategis untuk pendidikan gizi karena dapat menjangkau anak secara terstruktur melalui kegiatan pembelajaran. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan di sekolah dasar dapat berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, sementara intervensi berbasis sekolah secara lebih luas dapat mendukung sejumlah luaran pola makan anak (Blue et al., 2018; Cotton et al., 2020a).

Konteks sekolah Indonesia juga menunjukkan perlunya penguatan pendidikan gizi. Penilaian lingkungan gizi sekolah yang dilakukan UNICEF Indonesia pada 268 sekolah dasar menemukan keterbatasan pilihan makanan sehat dan pendidikan gizi di berbagai sekolah, sehingga sekolah tetap menjadi ruang penting untuk memperkuat pemahaman dan lingkungan pangan yang lebih sehat (UNICEF Indonesia, 2025). Salah satu acuan yang dapat digunakan ialah pedoman “Isi Piringku” dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yang memvisualisasikan komposisi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam satu kali makan (Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Pendidikan gizi pada anak tidak cukup hanya menyampaikan informasi, tetapi perlu membantu siswa memahami dan menggunakan informasi tersebut dalam konteks yang bermakna. Kajian tentang *food literacy* di sekolah dasar menunjukkan bahwa intervensi umumnya memadukan pembelajaran kelas, permainan, kegiatan berbasis makanan, dan pengalaman langsung; namun, hasil yang diukur harus dibedakan secara jelas antara pengetahuan, keterampilan, dan perilaku (Kelly & Nash, 2021; Omidvar et al., 2023; Velpini et al., 2022). Oleh karena itu, kegiatan

1626



yang hanya mengevaluasi pengetahuan segera setelah intervensi tidak seharusnya digunakan untuk mengklaim perubahan perilaku makan jangka panjang.

Media visual dan aktivitas interaktif relevan digunakan untuk menjembatani konsep gizi dengan pengalaman siswa. Bukti di Indonesia menunjukkan bahwa media audiovisual, poster, buku cerita, animasi, dan permainan dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai gizi atau isu terkait gizi (Afra et al., 2021; Andriyani & Kurniasari, 2022; Sagitaa et al., 2022; Salma & Ratih Kurniasari, 2022). Kajian internasional juga menunjukkan bahwa strategi digital dan multimodal dapat digunakan dalam pendidikan gizi, meskipun efeknya beragam dan tetap memerlukan evaluasi yang hati-hati (Prowse & Carsley, 2021).

Pendekatan berbasis pengalaman memiliki relevansi khusus untuk siswa sekolah dasar karena memberi kesempatan kepada siswa untuk menerapkan konsep melalui aktivitas konkret. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa program gizi berbasis pengalaman yang menggabungkan beberapa bentuk aktivitas, relevan dengan konteks siswa, dan terintegrasi dengan edukasi kelas cenderung memberikan hasil yang lebih baik pada pengetahuan dan luaran terkait gizi (Charlton et al., 2021; Verdonschot et al., 2023). Dalam konteks Indonesia, permainan “Makan Sehat Yuk!”, permainan kartu gizi, dan permainan ular tangga bertema Isi Piringku juga menunjukkan potensi media berbasis permainan untuk mendukung edukasi siswa sekolah dasar (Afra et al., 2021; R. W. Dinalar et al., 2020; Salsabila & Werdiharini, 2024).

Identifikasi awal di SDN Tegal Besar 02 Kabupaten Jember melalui observasi, wawancara singkat dengan guru, dan diskusi informal dengan siswa menunjukkan bahwa sebagian siswa belum memahami komposisi makanan sehat berdasarkan pedoman Isi Piringku. Kebutuhan mitra tersebut menjadi dasar penyusunan kegiatan yang menggabungkan video dan presentasi visual, permainan tebak gambar, diskusi, serta aktivitas “Piring Makanku” sebagai penerapan visual pedoman Isi Piringku. Pendekatan serupa telah digunakan pada berbagai program edukasi gizi di sekolah



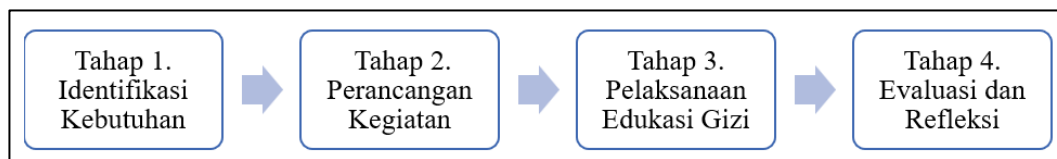
dasar, baik melalui penyuluhan Isi Piringku, menu makan sesuai pedoman, buku cerita, maupun media permainan (Arum et al., 2024; Naqli & Rizkiriani, 2024; Padmiswari et al., 2022; T. H. Purba et al., 2025; Rahmy et al., 2020; Teesen et al., 2024).

Kebaruan praktis kegiatan ini terletak pada penggabungan beberapa bentuk pengalaman belajar dalam satu rangkaian pengabdian: siswa menerima informasi melalui media visual, memprosesnya melalui tanya jawab dan permainan, kemudian merepresentasikan kembali konsep melalui karya “Piring Makanku” menggunakan contoh makanan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari. Fokus evaluasi dibatasi pada penguatan pemahaman segera setelah kegiatan, bukan perubahan perilaku makan. Berdasarkan kebutuhan tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan memperkuat pemahaman siswa kelas IV SDN Tegal Besar 02 mengenai gizi seimbang melalui edukasi visual, partisipatif, dan aktivitas Isi Piringku.

METODE

Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini menggunakan metode pendidikan masyarakat (*community education*) dengan pendekatan edukatif-partisipatif dan berbasis pengalaman (*experiential learning*) untuk memperkuat pemahaman siswa melalui pemberian informasi, interaksi dua arah, permainan edukatif, dan penerapan konsep secara konkret; pendekatan ini selaras dengan karakteristik program gizi sekolah dasar yang menempatkan siswa sebagai peserta aktif dalam proses belajar (Cotton et al., 2020). Kegiatan dilaksanakan pada April 2025 di SDN Tegal Besar 02 Kabupaten Jember dengan melibatkan 51 siswa kelas IV yang memiliki data evaluasi *pretest-posttest*. Pelaksanaan didukung oleh tim dosen dari bidang Pendidikan Guru Sekolah Dasar, gizi, dan kesehatan masyarakat serta mahasiswa pendamping. Kegiatan dilakukan melalui empat tahapan, yaitu identifikasi kebutuhan, perancangan kegiatan, pelaksanaan edukasi gizi, serta evaluasi dan refleksi, sebagaimana disajikan pada Gambar 1.





Gambar 1 Tahapan kegiatan PKM

Tahap identifikasi kebutuhan dilakukan melalui observasi, wawancara singkat dengan guru, dan diskusi informal dengan siswa untuk memperoleh gambaran awal pemahaman mengenai makanan bergizi dan prinsip Isi Piringku. Hasil identifikasi digunakan sebagai dasar penyusunan materi, pemilihan media, dan aktivitas. Media yang digunakan meliputi video edukasi, presentasi visual, permainan tebak gambar, lembar aktivitas “Piring Makanku”, serta stiker “Pahlawan Gizi”; penggunaan media multimodal dipilih untuk membantu siswa memahami informasi melalui berbagai representasi (Andriyani & Kurniasari, 2022; Prowse & Carsley, 2021; Salma & Ratih Kurniasari, 2022). Pelaksanaan diawali dengan *ice breaking*, dilanjutkan pemaparan materi, tanya jawab, permainan, diskusi, dan aktivitas “Piring Makanku” sebagai penerapan konsep secara konkret. Evaluasi menggunakan *pretest* dan *posttest* yang masing-masing terdiri atas 10 soal bergambar mengenai jenis makanan dan prinsip gizi seimbang. Karena dokumentasi tidak memuat skema penskoran rinci maupun bukti validitas dan reliabilitas formal, tes diposisikan sebagai instrumen evaluasi program, sedangkan karya siswa hanya didokumentasikan sebagai produk kegiatan tanpa skor kuantitatif. Data dianalisis secara deskriptif melalui rerata, nilai tertinggi, nilai terendah, selisih rerata, serta jumlah dan persentase siswa dengan skor meningkat, tetap, atau menurun. Penguatan pemahaman ditunjukkan oleh rerata *posttest* yang lebih tinggi dan dominasi siswa dengan skor meningkat, tanpa menggunakan klaim “signifikan” atau “efektif”. Refleksi lisan digunakan sebagai ilustrasi respons segera setelah kegiatan, bukan sebagai bukti perubahan perilaku makan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang dilaksanakan dengan melibatkan 51 siswa kelas IV SDN Tegal Besar 02 Kabupaten Jember. Rangkaian kegiatan mencakup kegiatan pembuka, penyampaian materi secara visual dan interaktif, permainan edukatif, aktivitas “Piring Makanku”, evaluasi melalui *pretest* dan *posttest*, serta refleksi. Penyajian hasil berikut disusun mengikuti urutan pelaksanaan kegiatan sekaligus membahas keterkaitannya dengan tujuan program, yaitu memperkuat pemahaman siswa mengenai gizi seimbang.

Pelaksanaan diawali dengan *ice breaking* yang dipandu oleh mahasiswa pendamping. Kegiatan pembuka dirancang untuk membangun suasana belajar yang lebih cair dan mendorong keterlibatan siswa sebelum memasuki materi utama. Stiker bertema “Pahlawan Gizi” juga diberikan sebagai bentuk apresiasi terhadap partisipasi siswa. Dokumentasi kegiatan pembuka disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2 Kegiatan pembuka dan keterlibatan siswa selama edukasi

Gambar 2 memperlihatkan keterlibatan siswa pada tahap awal kegiatan. Siswa memberikan respons terhadap fasilitator dan mengikuti kegiatan pembuka sebelum memasuki materi gizi seimbang. Tahap ini berfungsi sebagai orientasi pembelajaran dan tidak digunakan sebagai ukuran perubahan motivasi atau pemahaman siswa.

Setelah kegiatan pembuka, materi gizi seimbang disampaikan menggunakan video, presentasi visual, dan tanya jawab. Materi difokuskan pada pengenalan kelompok makanan serta komposisi makanan berdasarkan pedoman “Isi Piringku”. Dokumentasi penyampaian materi ditampilkan pada Gambar 3.



Gambar 3 Penyampaian materi gizi seimbang secara interaktif

Sebagaimana tampak pada Gambar 3, penyampaian materi tidak hanya dilakukan melalui penjelasan satu arah, tetapi disertai penggunaan media visual dan interaksi dengan siswa. Strategi multimodal seperti video, gambar, dan tanya jawab relevan digunakan pada siswa sekolah dasar karena memberikan beberapa bentuk representasi terhadap informasi yang sama. Penelitian pada siswa sekolah dasar juga menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dan visual dapat mendukung peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang (Andriyani & Kurniasari, 2022; T. H. Purba et al., 2025; Salma & Ratih Kurniasari, 2022). Namun, media visual dalam kegiatan ini diposisikan sebagai salah satu komponen dalam rangkaian edukasi dan tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya penyebab perubahan skor siswa.

Setelah menerima materi, siswa mengikuti permainan tebak gambar makanan bergizi. Permainan digunakan untuk memberi kesempatan kepada siswa mengenali kembali informasi yang telah disampaikan dalam bentuk aktivitas yang lebih interaktif. Pendekatan semacam ini sejalan dengan penelitian Afra et al. (2021) dan Dinalar et al. (2020), yang menunjukkan bahwa media permainan dapat mendukung pembelajaran gizi pada siswa sekolah dasar.

Kegiatan dilanjutkan dengan aktivitas “Piring Makanku”. Siswa menggambar susunan menu berdasarkan prinsip “Isi Piringku” dengan memasukkan makanan

pokok, lauk sumber protein, sayuran, dan buah. Proses pengerjaan aktivitas tersebut disajikan pada Gambar 4.



Gambar 4 Siswa mengerjakan aktivitas “Piring Makanku”

Gambar 4 menunjukkan bahwa siswa memperoleh kesempatan untuk menerapkan kembali informasi yang telah diterima dalam bentuk aktivitas konkret. Aktivitas tersebut menambahkan unsur pengalaman langsung ke dalam kegiatan edukasi. Charlton et al. (2021) menunjukkan bahwa program gizi berbasis pengalaman pada siswa sekolah dasar cenderung memberikan hasil yang lebih baik ketika pengalaman langsung dipadukan dengan edukasi kelas. Dengan demikian, aktivitas “Piring Makanku” dalam kegiatan ini berfungsi sebagai sarana penerapan konsep setelah siswa menerima materi melalui media visual dan diskusi.

Sebanyak 48 karya “Piring Makanku” terkumpul sebagai produk kegiatan. Karya tersebut memuat berbagai contoh makanan yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa, seperti nasi, telur, tempe, bayam, dan pisang. Beberapa contoh karya siswa disajikan pada Gambar 5.



Gambar 5 Contoh karya “Piring Makanku”

Gambar 5 memperlihatkan variasi representasi siswa dalam menyusun komponen makanan pada piring. Karya tersebut digunakan sebagai dokumentasi penerapan konsep selama kegiatan. Karena tidak terdapat rubrik terstandar untuk menilai karya siswa, gambar tidak digunakan untuk menentukan tingkat pemahaman secara kuantitatif ataupun untuk menyimpulkan kemampuan siswa memilih makanan dalam kehidupan sehari-hari. Pembatasan ini penting karena *food and nutrition literacy* mencakup dimensi yang lebih luas daripada kemampuan merepresentasikan komposisi makanan, termasuk aspek fungsional, interaktif, dan kritis (Kelly & Nash, 2021; Omidvar et al., 2023).

Penguatan pemahaman siswa selanjutnya dievaluasi melalui *pretest* dan *posttest* yang masing-masing terdiri atas 10 pertanyaan mengenai jenis makanan dan prinsip gizi seimbang. Ringkasan hasil pengukuran disajikan pada Tabel 1.

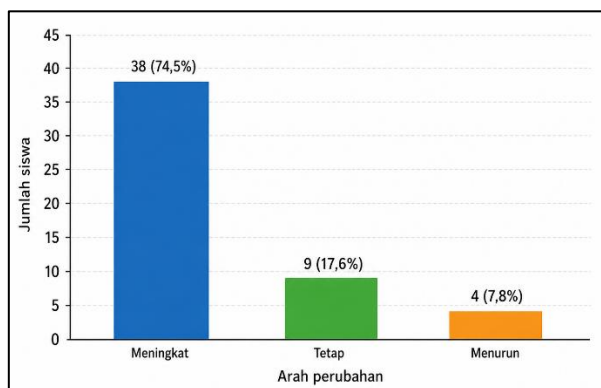
Tabel 1 Ringkasan skor pemahaman sebelum dan setelah kegiatan

Keterangan	Nilai Rata-rata	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
<i>Pre-test</i>	8,86	10	7
<i>Post-test</i>	9,26	10	5

Berdasarkan Tabel 1, rerata skor meningkat sebesar 0,40 poin, dari 8,86 pada *pretest* menjadi 9,26 pada *posttest*. Nilai tertinggi tetap sebesar 10, sedangkan nilai terendah berubah dari 7 menjadi 5. Kenaikan rerata tersebut menunjukkan arah

penguatan pemahaman setelah kegiatan, tetapi besarnya perubahan perlu dipahami dalam konteks skor awal yang sudah tinggi. Dengan rerata pretest sebesar 8,86 dari skor maksimum 10, ruang peningkatan yang tersedia relatif terbatas. Oleh karena itu, hasil kegiatan lebih tepat diinterpretasikan sebagai penguatan terhadap pengetahuan yang telah dimiliki siswa, bukan sebagai perubahan besar dari tingkat pemahaman awal yang rendah.

Analisis rerata kelompok belum sepenuhnya menggambarkan variasi hasil pada setiap siswa. Oleh karena itu, arah perubahan skor individual juga dianalisis dan divisualisasikan pada Gambar 6.



Gambar 6 Arah perubahan skor siswa setelah kegiatan edukasi gizi seimbang

Berdasarkan Gambar 6, sebanyak 38 siswa (74,5%) memperoleh skor posttest yang lebih tinggi daripada pretest, 9 siswa (17,6%) memperoleh skor tetap, dan 4 siswa (7,8%) memperoleh skor lebih rendah. Dominannya siswa dengan skor yang meningkat memperkuat kecenderungan penguatan pemahaman yang juga terlihat pada peningkatan rerata kelompok. Namun, perubahan tersebut tidak terjadi secara seragam pada seluruh siswa.

Adanya sembilan siswa dengan skor tetap dan empat siswa dengan skor lebih rendah perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Data kegiatan tidak mencakup pengukuran mengenai konsentrasi, kelelahan, kondisi pelaksanaan tes, atau faktor individual lainnya. Oleh karena itu, penurunan skor pada empat siswa tidak dapat dikaitkan dengan penyebab tertentu. Penyajian distribusi individual

justru memberikan gambaran yang lebih utuh dibandingkan hanya melaporkan rerata kelompok.

Arah peningkatan pemahaman tersebut konsisten dengan bukti yang menempatkan sekolah sebagai lingkungan penting dalam pendidikan gizi. Meta-analisis Cotton et al. (2020) menunjukkan bahwa program pendidikan gizi pada siswa sekolah dasar dapat berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan gizi. Omidvar et al. (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah dapat mendukung berbagai luaran terkait pengetahuan dan konsumsi makanan. Selain itu, Verdonschot et al. (2023) melaporkan bahwa komponen kurikulum dan strategi tertentu dalam intervensi berbasis sekolah dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan gizi. Hasil kegiatan ini menunjukkan pola deskriptif yang searah dengan literatur tersebut, tetapi tidak digunakan untuk menyatakan hubungan sebab-akibat karena kegiatan tidak menggunakan kelompok pembandingan.

Kombinasi video, materi visual, permainan, dan aktivitas “Piring Makanku” memberikan pengalaman belajar melalui beberapa bentuk representasi. Temuan dari kegiatan berbasis “Isi Piringku” di Indonesia juga menunjukkan bahwa praktik menu, media interaktif, buku cerita, permainan, dan media audiovisual dapat membantu pengenalan komposisi gizi seimbang kepada siswa (Naqli & Rizkiriani, 2024; Rahmy et al., 2020; Rumahlewang et al., 2024; Sagitaa et al., 2022; Salsabila & Werdiharini, 2024; Teesen et al., 2024). Kontribusi praktis kegiatan ini karena itu terletak pada penggabungan beberapa strategi tersebut dalam satu rangkaian yang sederhana dan dapat diterapkan pada konteks kelas.

Sebagai tahap akhir, siswa mengikuti refleksi lisan untuk menyampaikan informasi yang mereka peroleh, seperti pentingnya konsumsi sayur dan buah, sarapan, serta pembatasan gorengan dan mi instan. Respons tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu mengingat kembali pesan utama kegiatan, tetapi hanya merepresentasikan pemahaman segera setelah edukasi dan tidak dapat digunakan sebagai bukti perubahan kebiasaan makan. Perilaku makan anak dipengaruhi oleh



berbagai faktor dan umumnya memerlukan paparan serta intervensi berkelanjutan, sedangkan keberlanjutan program sekolah juga bergantung pada dukungan lingkungan dan konsistensi implementasi (DeCosta et al., 2017; Jones et al., 2017). Hal ini sejalan dengan kajian *food and nutrition literacy* yang menegaskan bahwa literasi gizi bersifat multidimensi dan membutuhkan indikator yang lebih luas daripada pengukuran pengetahuan sesaat (Omidvar et al., 2023; Velpini et al., 2022). Oleh karena itu, hasil kegiatan ini lebih tepat diposisikan sebagai penguatan pemahaman gizi seimbang daripada peningkatan literasi gizi secara komprehensif atau perubahan perilaku makan.

Pedoman “Isi Piringku” juga terbukti dapat dioperasionalkan menjadi aktivitas visual dan konkret dalam pembelajaran sekolah dasar. Edukasi dan praktik menu “Isi Piringku”, penggunaan video, presentasi, dan media interaktif dilaporkan mendukung peningkatan pengetahuan siswa, meskipun peningkatan pengetahuan tidak serta-merta menunjukkan perubahan praktik konsumsi (Naqli & Rizkiriani, 2024; Rumahlewang et al., 2024; Sagitaa et al., 2022). Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena dilakukan pada satu sekolah tanpa kelompok pembanding, *posttest* diberikan segera setelah kegiatan, instrumen 10 soal belum memiliki dokumentasi validitas dan reliabilitas formal, karya siswa tidak dinilai dengan rubrik terstandar, dan perilaku konsumsi tidak diukur. Evaluasi berikutnya perlu menggunakan instrumen tervalidasi, pengukuran tindak lanjut, rubrik produk, serta keterlibatan guru dan orang tua untuk menilai keberlanjutan pemahaman dan penerapan gizi seimbang secara lebih komprehensif (Omidvar et al., 2023; Velpini et al., 2022).

SIMPULAN

Edukasi gizi seimbang melalui media visual, permainan edukatif, dan aktivitas “Piring Makanku” menunjukkan adanya penguatan pemahaman segera setelah kegiatan pada siswa kelas IV SDN Tegal Besar 02. Rerata skor meningkat secara



deskriptif dari 8,86 menjadi 9,26, dengan 38 siswa (74,5%) memperoleh skor lebih tinggi, 9 siswa (17,6%) tetap, dan 4 siswa (7,8%) lebih rendah. Sebanyak 48 karya “Piring Makanku” terkumpul sebagai produk kegiatan yang mendokumentasikan penerapan konsep selama proses edukasi. Hasil tersebut mendukung penggunaan pendekatan visual, partisipatif, dan berbasis pengalaman sebagai alternatif praktis dalam pendidikan gizi di sekolah dasar. Namun, evaluasi hanya mengukur pemahaman setelah kegiatan sehingga tidak memberikan bukti mengenai perubahan perilaku makan, retensi pengetahuan jangka panjang, atau status gizi. Evaluasi lanjutan perlu menggunakan instrumen terstandar, pengukuran tindak lanjut, dan indikator perilaku yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, S., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi melalui media audiovisual (animasi) terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1686–1690. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4414>
- Arum, D. P., Wulandari, N. N. R., Darmawan, M. A. V., & Purwatitisari, N. (2024). Sosialisasi “Isi Piringku” pada siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk Sidoarjo. *Journal of Community Service (JCOS)*, 2(4), 143–151. <https://doi.org/10.56855/jcos.v2i4.1148>
- Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, June 28). *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Isi-Piringku-Kebutuhan-Gizi-Harian-Seimbang>.
- Blue, L. E., O’Brien, M., & Makar, K. (2018). Exploring the classroom practices that may enable a compassionate approach to financial literacy education. *Mathematics Education Research Journal*, 30(2), 143–164. <https://doi.org/10.1007/s13394-017-0223-5>
- Charlton, K., Comerford, T., Deavin, N., & Walton, K. (2021). Characteristics of successful primary school-based experiential nutrition programmes: a systematic literature review. *Public Health Nutrition*, 24(14), 4642–4662. <https://doi.org/10.1017/S1368980020004024>
- Cotton, W., Dudley, D., Peralta, L., & Werkhoven, T. (2020a). The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students:



- An updated systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101178. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101178>
- Cotton, W., Dudley, D., Peralta, L., & Werkhoven, T. (2020b). The effect of teacher-delivered nutrition education programs on elementary-aged students: An updated systematic review and meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 20, 101178. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101178>
- DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). Changing children's eating behaviour - A review of experimental research. *Appetite*, 113, 327–357. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.004>
- Dinalar, R. W., S. S., P. N., & B. A. (2020). Pengembangan media permainan Makan Sehat Yuk! sebagai pengenalan slogan Isi Piringku pada siswa usia sekolah dasar. *Jurnal Tata Boga*, 9(2), 784–794. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/36947>
- Jones, S. M., Barnes, S. P., Bailey, R., & Doolittle, E. J. (2017). Promoting Social and Emotional Competencies in Elementary School. *The Future of Children*, 27(1), 49–72. <https://doi.org/10.1353/foc.2017.0003>
- Kelly, R. K., & Nash, R. (2021). Food Literacy Interventions in Elementary Schools: A Systematic Scoping Review*. *Journal of School Health*, 91(8), 660–669. <https://doi.org/10.1111/josh.13053>
- Salsabila, N. H. K., & Werdiharini, A. E. (2024). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Isi Piringku Sebagai Media Edukasi Gizi Untuk Anak Sekolah di SDN Jember Lor 1. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 5(02), 74–83.
- Salma, A. N., & Ratih Kurniasari. (2022). Pengaruh Media Poster, Video Boneka Tangan, dan Buku Cerita terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar tentang Gizi Seimbang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(8), 939–942. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i8.2427>
- Naqli, F. K., & Rizkiriani, A. (2024). Pengembangan Media Edukasi Gizi Nutriplay Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(1), 134–143. <https://doi.org/10.32382/medkes.v19i1.564>
- Afra, G. N., Laras Sitoayu, & Vitria Melani. (2021). Pengaruh Permainan Kartu Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 1–9. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.82>
- Omidvar, N., Doustmohammadian, A., Shakibazadeh, E., Clark, C. C. T., Kasaii, M. S., & Hajigholam-Saryazdi, M. (2023). Effects of school-based interventions on Food and Nutrition Literacy (FNLIT) in primary-school-age



- children: a systematic review. *British Journal of Nutrition*, 129(12), 2102–2121. <https://doi.org/10.1017/S0007114522002811>
- Padmiswari, A. A. I. M., Wulansari, N. T., & Antari, N. W. S. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Buku Cerita Bergambar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 19–24. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.359>
- Prowse, R., & Carsley, S. (2021). Digital Interventions to Promote Healthy Eating in Children: Umbrella Review. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 4(4), e30160. <https://doi.org/10.2196/30160>
- Purba, T. H., Y. Y., & G. M. S. O. K. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 32997–33003. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.32796>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi gizi pedoman gizi seimbang dan Isi Piringku pada anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2). <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Rumahlewang, E., Matitaputty, J., & Latar, I. M. (2024). Pendampingan Sekolah dalam Pengembangan Program Sekolah Sehat dan Gerakan Kebugaran Jasmani bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Arumbai*, 2(2), 240–250. <https://doi.org/10.30598/arumbai.vol2.iss2.pp240-250>
- Sagitaa, A., Ratih Kurniasari, & Linda Riski Sefrina. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Poster, Animasi dan Miniatur Terhadap Pengetahuan Obesitas Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(1), 81–87. <https://doi.org/10.35473/jgk.v14i1.263>
- Teesen, G. S., Yuliani, A., Syabariyah, S., & Yualita, P. (2024). Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(4), 713–720. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i4.6673>
- UNICEF Indonesia. (2025). *Nutrition Environment Assessment Toolkit for Schools (NEAT-S) in Indonesia: Identifying barriers to healthy school nutrition environments to strengthen policies and programmes*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/nutrition/reports/nutrition-environment-assessment-toolkit-schools-indonesia>
- Velpini, B., Vaccaro, G., Vettori, V., Lorini, C., & Bonaccorsi, G. (2022). What Is the Impact of Nutrition Literacy Interventions on Children’s Food Habits and Nutrition Security? A Scoping Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3839. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073839>



Verdonschot, A., Follong, B. M., Collins, C. E., de Vet, E., Haveman-Nies, A., & Bucher, T. (2023). Effectiveness of school-based nutrition intervention components on fruit and vegetable intake and nutrition knowledge in children aged 4–12 years old: an umbrella review. *Nutrition Reviews*, 81(3), 304–321. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac057>

