

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FOOD MODEL TERHADAP KEBIASAAN MAKAN ANAK : LITERATURE REVIEW**

**Nur Hikmah Alfarah**

Program Studi Gizi, Universitas Airlangga

[nur.hikmah.alfarah-2021@fkm.unair.ac.id](mailto:nur.hikmah.alfarah-2021@fkm.unair.ac.id)

**Abstrak**

Masalah gizi seimbang pada anak sekolah menghadapi tantangan baik di Indonesia maupun di penjuru dunia. Pola makan yang tidak seimbang berpotensi menimbulkan masalah gizi ganda. Satu di antara dampak yang muncul adalah berkurangnya tingkat kualitas kesehatan di masa depan. Salah satu strategi yang dinilai tepat ialah dengan tayangan makanan. *Food model* adalah sebuah strategi edukasi yang dinilai tepat. *Food model* adalah sebuah replika makanan yang menyerupai bentuk aslinya. Dengan *food model*, anak tidak hanya melihat, tetapi juga belajar secara praktik. Bertujuan mengevaluasi dampak media *food model* dengan praktik gizi edukasi, penelitian ini dilakukan dengan *literature review narrative* terhadap artikel yang terbit pada selang waktu 2018-2025, berujung pada enam artikel untuk dianalisis. Hasil analisis didapatkan *food model* memiliki dampak yang positif terhadap pengetahuan, sikap, serta perilaku pilih makanan dan asupan gizi anak. *Food model* memiliki dampak positif pada upaya pilih asupan makanan anak di sekolah. Sebagian besar peneliti berpendapat media ini lebih efektif meskipun masih ada tantangan terkait keberlanjutan intervensi dan dukungan lingkungan. *Food model* dapat memberikan dampak positif asalkan digunakan secara berkesinambungan dan dipadukan dengan media edukasi lainnya.

**Kata kunci:** edukasi gizi, *food model*, kebiasaan makan, anak sekolah, *literature review*

**Abstract**

The issue of balanced nutrition in school children faces challenges both in Indonesia and around the world. An unbalanced diet has the potential to cause multiple nutritional problems. One of the impacts that arise is a reduced level of health quality in the future. One strategy that is considered appropriate is to show food. Food model is an educational strategy that is considered appropriate. Food model is a replica of food that resembles its original form. With food models, children not only see, but also learn practically. Aiming to evaluate the impact of food model media with nutrition education practices, this study was conducted with a narrative literature review of articles published in the interval 2018-2025, leading to six articles to be analyzed. The results of the analysis found that food models have a positive impact on children's knowledge, attitudes, and food choice behavior and nutritional intake. Food models have a positive impact on efforts to choose children's food intake at school. Most researchers found this medium more effective although there are still challenges related to the sustainability of the intervention and environmental

Received: Agustus 2025  
Reviewed: Agustus 2025  
Published: Agustus 2025

Plagirism Checker No 624  
Prefix DOI : Prefix DOI :  
10.8734/Nutricia.v1i2.365  
**Copyright : Author**  
**Publish by : Nutricia**



This work is licensed under  
a [Creative Commons  
Attribution-NonCommercial  
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

support. Food models can have a positive impact as long as is used continuously and combined with other educational media.

**Keywords :** nutrition education, food models, eating habits, school children, literature review

## PENDAHULUAN

Masalah gizi yang terjadi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan bagi kesehatan masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengklasifikasikan anak usia sekolah sebagai kelompok yang sering mengalami masalah gizi (Best, dkk, 2010), karena sedang pada fase pertumbuhan dan perkembangan pesat yang aktif serta membutuhkan banyak energi dan zat gizi (Augustyn, 2023).

Ketidakeimbangan pola makan dapat mengakibatkan masalah gizi ganda, di antaranya gizi kurang (stunting, wasting, anemia) serta gizi lebih (overweight dan obesitas) (Vepsalainen & Lindstrom, 2024). Keduanya mampu berdampak negatif bagi kesehatan di kemudian hari. Recall SSGI 2022, Indonesia masih menghadapi masalah stunting dengan prevalensi 21.6% dan obesitas anak yang juga semakin meningkat (Hnaadyani, 2023). Hal ini diperparah dengan pola makan anak yang seringkali berlawanan dengan prinsip gizi seimbang dan berbasis banyak mengkonsumsi makanan dan minuman manis serta makanan yang tinggi akan lemak dengan rendahnya konsumsi sayur dan buah (Liberali, dkk, 2019). Jika pola konsumsi dan capaian tidak segera diperbaiki, maka akan mengakibatkan rendahnya kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Indonesia di masa yang akan datang.

Pedoman gizi seimbang Indonesia telah diperkenalkan melalui konsep Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) (Koesbardiati, dkk, 2014) dan Isi Piringku yang menekankan variasi makanan serta proporsi seimbang dari karbohidrat, protein, sayuran dan buah (Atasasih, 2022). Namun, masih ada banyak tantangan yang perlu diatasi. Untuk anak-anak, memahami konsep gizi seimbang yang hanya dijelaskan secara verbal atau melalui cara tradisional seperti brosur adalah hal yang cukup sulit (Tala, dkk, 2019). Ini memerlukan inovasi pembelajaran yang lebih menarik, mudah dipahami, dan praktis.

Salah satu pendekatan yang efektif adalah *food model* yang merupakan alat bantu pengajaran berupa replika makanan sesuai skala (Gripshover & Markman, 2013). Dengan *food model*, anak-anak dapat melihat, menyentuh, dan bahkan membentuk piring gizi seimbang. Sejumlah penelitian telah mengkonfirmasi bahwa anak-anak lebih responsif terhadap metode visual dan praktis dibandingkan dengan ceramah (Hovmand, dkk, 2025). Sumber daya ini juga dapat disesuaikan untuk digunakan dalam pembelajaran bidang kesehatan di sekolah, diskusi keluarga, atau program kesehatan masyarakat.

Meskipun berbagai studi telah dilakukan mengenai efektivitas pendidikan gizi, masih ada kebutuhan untuk analisis yang lebih dalam tentang pengaruh *food model* terhadap kebiasaan makan anak-anak, terutama dalam konteks anak-anak usia sekolah dasar. Beberapa studi sebelumnya fokus pada peningkatan pengetahuan dan sikap, tetapi masih kurang bukti tentang perubahan perilaku jangka panjang dalam pola makan (DeCosta, dkk, 2017). Oleh karena itu, pentingnya dalam studi literatur ini penting untuk merangkum temuan dari studi terbaru dan memberikan gambaran tentang potensi penggunaan *food model* sebagai alat pendidikan gizi.

Tujuan dari studi ini adalah untuk menentukan dampak pendidikan gizi menggunakan model makanan sebagai media terhadap kebiasaan makan anak-anak sekolah dasar berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dari tahun 2018 hingga 2025.

## METODE

Penelitian ini merupakan jurnal literature review dengan menelaah artikel penelitian yang relevan mengenai edukasi gizi menggunakan food model pada anak dan remaja. Pencarian literatur dilakukan melalui database literature ilmiah yang dapat dicari seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, dengan kata kunci: *food model*, pendidikan gizi, gizi seimbang, anak-anak, dan sekolah. Kriteria inklusi penelitian adalah:

1. Artikel terbit antara lain pada tahun 2018-2025.
2. Artikel yang menggunakan desain kuasi eksperimen, eksperimen, atau studi intervensi edukasi.

3. Subjek penelitian adalah anak usia sekolah (4-15 tahun) atau remaja.
4. Menggunakan *food model* sebagai media edukasi utama atau dikombinasikan dengan media lain.
5. Artikel tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

Dari hasil penelusuran, diperoleh sejumlah artikel, kemudian dipilih 6 artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Setiap artikel dianalisis untuk melihat tujuan penelitian, metode, serta hasil utama terkait perubahan pengetahuan, sikap, maupun perilaku makan setelah intervensi.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL

Berikut hasil studi *literature review* dari enam jurnal yaitu;

Tabel 1. Hasil Studi *Literature Review*

Penulis & Tahun	Judul	Daerah	Tujuan	Metode	Kesimpulan
Valerie A. Ubbes, Sophia Whitesel, Nancy S. Parkinson & 2024	<i>MyPlate Food Model and Family Grocery Shopping with Second and Third Graders are Significant Interventions for the Development of Interactive Health Literacy Skills</i>	Tiga sekolah dasar yang berada di distrik semi-rural, Midwestern, Amerika Serikat	Hasil penelitian bertujuan untuk mengenalkan <i>MyPlate Food Model</i> dari USDA kepada anak-anak melalui praktik <i>interactive health literacy</i> yang menggambarkan bagaimana anak-anak dapat berlatih melalui literasi tentang kesehatan saat berbelanja bahan makanan bersama keluarganya, serta mengetahui seberapa jauh keterlibatan siswa dalam kegiatan memasak di sekolah partisipasi mereka dalam memasak bersama keluarga di rumah.	Yaitu <i>desain pretest-posttest intervention</i> . Intervensi dilakukan selama tiga hari dengan aktivitas yang menarik seperti mengenal <i>MyPlate food model plastic, board writing</i> , menyiapkan camilan sehat sederhana seperti yogonanas (yogurt, pisang, dan sereal), lomba rap bertema gizi, dan mengeja kosakata tentang nutrisi. Dosen ahli gizi yang melibatkan mahasiswa sebagai <i>co-instructor</i> memandu seluruh kegiatan ini. Untuk keperluan analisa, data dianalisis menggunakan SPSS 25 dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ .	Penelitian menunjukkan bahwa peningkatan signifikan pada jumlah siswa yang mampu mengenali gambar <i>MyPlate</i> yang dipadukan dengan penggunaan <i>food model</i> setelah intervensi, begitu juga dengan jumlah siswa yang ikut serta dalam kegiatan berbelanja bahan makanan bersama keluarga. Namun, tidak ditemukan peningkatan signifikan dalam keterlibatan anak dalam kegiatan memasak di rumah.

---

Melfa Siti Asyary, Yenny Moviana, dan Surmita & 2018	Penyuluhan Gizi dengan Pengembangan Food Model 'Piring Makanku' Meningkatkan Perilaku Konsumsi Makanan Seimbang pada Remaja	Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Bandung	Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari penyuluhan gizi melalui media <i>food model</i> 'Piring Makanku' terhadap perilaku konsumsi makanan seimbang pada remaja.	Desain penelitian yang digunakan yaitu <i>one group pre-test post-test design</i> dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswa berusia 13-15 tahun yang dipilih melalui purposive sampling. Intervensi berupa penyuluhan gizi dilakukan dua kali dengan jarak satu minggu, menggunakan media <i>food model</i> berbentuk tiruan piring makan seimbang, kemudian dilakukan wawancara recall 24 jam.	Penelitian ini menunjukkan bahwa media <i>food model</i> "Piring Makanku". berdampak nyata terhadap peningkatan perilaku konsumsi makanan seimbang pada remaja. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan perilaku konsumsi makanan seimbang dari rata-rata 7.81 sebelum intervensi menjadi 10.53 setelah intervensi ( $p < 0,001$ ). Di samping itu, peningkatan signifikan juga terjadi pada rata-rata skor jenis makanan yang dikonsumsi (dari 7,81 menjadi 9,47) serta rata-rata skor porsi makan dari 0,47 menjadi 1,10 dengan $p < 0,05$ . Dengan adanya pendekatan praktik langsung, remaja lebih mampu mengaplikasikan pentingnya pola makan seimbang dan mengadopsinya dalam kehidupan sehari-hari.
Rusyda Salsabila & 2023	Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Food Model Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Sarapan Sehat	Salah satu SMPN di Kota Kalimantan Timur yaitu Samarinda dan bertepatan di SMPN 37	Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang sarapan sehat, serta untuk membandingkan	Desain penelitian yang digunakan yaitu quasi experimental dengan desain <i>one group pretest-posttest</i> pada kelompok intervensi dan kontrol. Penelitian dilaksanakan pada bulan	Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan edukasi gizi, baik melalui leaflet maupun <i>food model</i> . Nilai p untuk pengetahuan sebesar 0,016 dan untuk sikap sebesar

---

	<p>dan SMPN 34.</p>	<p>perbedaan efektivitas antara penggunaan media leaflet dan <i>food model</i>.</p>	<p>Agustus 2023, dengan responden siswa SMP yang diberikan edukasi gizi menggunakan leaflet dan <i>food model</i>. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney Test.</p>	<p>0,035, yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Media leaflet terbukti lebih praktis karena berisi ringkasan materi yang dapat dibawa dan dibaca kapan saja, sedangkan <i>food model</i> lebih bersifat peraga langsung dan membutuhkan penjelasan tambahan dari pendidik.</p>	<p>Dan edukasi gizi menggunakan leaflet maupun <i>food model</i> sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai sarapan sehat, namun leaflet dinilai lebih efisien dalam penyampaian informasi karena lebih ringkas dan mudah dipahami.</p>
<p>Astuti Nur, Maria Goreti Pantaleon, Anita Ch. Sembiring, dan Meirina S. Loaloka &amp; 2023</p>	<p>Edukasi Gizi Seimbang, Penilaian Status Gizi dan Pemberian PMT sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Anak Sekolah Dasar Kabupaten Kupang</p>	<p>Penelitian dilakukan di SD Inpres Batakte, Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur (NTT), daerah yang diketahui menempati urutan keempat dengan angka stunting tertinggi di provinsi tersebut.</p>	<p>Hasil penelitian bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai gizi seimbang, melakukan penilaian status gizi, serta memberikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa sumber protein sebagai salah satu upaya pencegahan stunting.</p>	<p>Metode penelitian yang digunakan yaitu kegiatan pengabdian masyarakat. Pertama kegiatan melakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media <i>food model</i>. Dan dilakukan <i>penilaian status gizi</i> siswa dengan indikator TB/U (tinggi badan menurut umur). Dan terakhir pemberian PMT berupa telur dan</p>	<p>Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media <i>food model</i> dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, sementara hasil penilaian status gizi menunjukkan masih adanya permasalahan stunting di SD Inpres Batakte. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi yang berkelanjutan, pemantauan status gizi secara rutin,</p>

				susu sebagai sumber protein.	serta pemberian PMT yang lebih optimal untuk mendukung perbaikan status gizi anak-anak sekolah dasar di daerah tersebut
Liva Rahayu Suprihanti ni, Desak Putu Sukraniti, dan A.A Gde Raka Kayanaya & 2019	Penyuluhan dengan Media Tiga Dimensi terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Tindakan dan Konsumsi Buah dan Sayur	Penelitian dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Tawakkal, Denpasar, Bali.	Hasil penelitian bertujuan untuk mengetahui efektivitas penyuluhan dengan media tiga dimensi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah serta sayur pada siswa MI Tawakkal Denpasar.	Desain penelitian yang digunakan yaitu quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel adalah siswa kelas IV dan V berusia 10-11 tahun yang berjumlah 104 orang, dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah dan sayur, serta media tiga dimensi berupa buah dan sayur asli maupun replika ( <i>food model</i> ). Intervensi berupa penyuluhan dilakukan dua kali, dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon.	Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata dari variabel pengetahuan (8,28 menjadi 9,56 (p=0,000)), sikap (36,19 menjadi 37,42 (p=0,001).), dan tindakan konsumsi (3,28 menjadi 3,88 (p=0,000)). Dan penyuluhan gizi dengan media tiga dimensi efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan konsumsi buah serta sayur pada siswa MI Tawakkal Denpasar. Media tiga dimensi dianggap sangat efektif karena memberikan pengalaman langsung bagi siswa untuk melihat, meraba, dan mengenali jenis buah dan sayur, sehingga pesan lebih mudah dipahami dan diingat.
Sarni RA Bela, Melkior T, SR Andeina, Achad GI,	Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Food	Penelitian dilakukan di GKI Siloam Waena, Kota	Hasil penelitian bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak usia 4-9 tahun mengenai gizi seimbang	Metode penelitian yang digunakan yaitu penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan pendampingan	Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 55,4 (pre-test) menjadi 61,91 (post-

---

dan Ismi AR & 2025	Models Kreasi Piringku	dan Jayapura, Isi Papua.	dengan menggunakan media <i>food models</i> dan konsep Piringku.	edukasi, dengan melibatkan anak-anak secara langsung dalam kegiatan menyusun makanan sesuai prinsip gizi seimbang. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan, kemudian dianalisis menggunakan uji dependent t-test.	test), dengan selisih kenaikan 6,51 poin. Uji statistik menunjukkan $p = 0,011$ ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, sekitar 90% anak mampu menyusun makanan sesuai prinsip Isi Piringku, yang membuktikan bahwa metode edukasi berbasis visual dan praktik langsung efektif meningkatkan pemahaman anak. Oleh karena itu, <i>food models</i> dan kreasi Isi Piringku terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak usia 4-9 tahun mengenai pola makan bergizi.
--------------------	------------------------	--------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

---

## B. PEMBAHASAN

Analisis enam artikel penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi dengan menggunakan media *food model* secara konsisten berpengaruh positif terhadap pengetahuan, sikap, serta perilaku makan anak usia sekolah dan remaja.

Penelitian Ubbes, dkk. (2024) menegaskan bahwa *MyPlate food model* mendorong anak untuk lebih aktif dalam mengenali makanan sehat serta mengaitkannya dengan aktivitas sehari-hari, contohnya saat berbelanja bersama keluarga. Hal ini sejalan dengan pendekatan literasi kesehatan interaktif yang menekankan partisipasi anak dalam pengambilan keputusan mengenai makanan.

Asyary, dkk. (2018), dan Suprihantini, dkk (2019) juga menunjukkan bahwa media replika makanan berpengaruh pada perilaku konsumsi makanan yang seimbang. Melalui intervensi menggunakan *food model*, siswa juga diperoleh pada peningkatan dalam ketepatan dan pengambilan volume makanan yang sesuai. Temuan ini mendukung prinsip, *learning by doing*, di mana pengalaman langsung yang memperkuat proses pembelajaran berpotensi untuk mengubah perilaku dalam jangka panjang.

Penelitian Rusyda Salsabila (2023) mengungkapkan bahwa baik leaflet maupun *food model* berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja. Namun, dengan karakteristik yang berbeda yaitu leaflet lebih bersifat praktis untuk sumber bacaan secara mandiri, sedangkan *food model* lebih mendominasi dalam memberikan pengalaman yang bersifat visual dan interaktif. Implikasi yang dapat ditarik dari hasil ini adalah kombinasi media edukasi dapat lebih efektif menjangkau anak dengan beragam gaya belajar yang berbeda.

Penelitian Astuti, dkk (2023) di Kupang memfokuskan pada relevansi *food model* dalam pencegahan stunting. Dalam penelitiannya, Astuti menemukan adanya peningkatan pengetahuan siswa, meski pada

siswa tersebut masih terdapat permasalahan gizi kronis. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi dengan *food model* perlu dikombinasikan dengan gizi langsung, seperti Pemberian Makanan Tambahan (PMT) supaya hasil yang diperoleh lebih signifikan pada status gizi.

Di sisi lain, lebih jauh dari itu, Sarni, dkk (2025) mendapatkan bahwa 90% anak mampu menyusun piring sesuai dengan prinsip Isi Piringku setelah diberi intervensi *food model*. Hasil ini membuktikan bahwa anak usia dini memiliki daya serap yang tinggi dengan penggunaan metode visual, sehingga *food model* relevan digunakan di sekolah dasar dan pendidikan usia dini.

Di samping enam artikel tersebut, beberapa literatur lainnya juga mendukung efektivitas edukasi gizi dengan media visual. Seperti Putri & Suriani (2024), mereka menemukan bahwa metode edukasi yang partisipatif lebih berhasil dalam merubah perilaku anak dibandingkan dengan metode pendidikan yang bersifat pasif. Hal ini diperkuat dengan teori *Health Belief Model* (Alamer, 2024) yang mengemukakan bahwa perubahan perilaku, atau bahkan pengambilan tindakan, dipengaruhi oleh bagaimana seseorang memandang manfaat dan kemudahan terhadap tindakan tersebut. Melalui *food model*, anak bisa “melihat” manfaat dari pola makan seimbang, sehingga motivasi praktis jauh lebih tinggi.

Berdasarkan pedoman gizi seimbang yang ada di Indonesia, program Isi Piringku yang diluncurkan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017, menekankan pada porsi ideal makanan dalam satu kali makan (1/2 piring sayur dan buah, 1/4 karbohidrat, 1/4 lauk pauk) (Suseno & Dasipah, 2025). Program sosialisasi Isi Piringku kepada anak dapat menggunakan *food model* sebagai sarana yang tepat. Namun, dilaporkan bahwa tantangan yang dihadapi adalah pada ketersediaan sumber daya (replika makanan berkualitas, tenaga pendidik terlatih), serta dukungan keluarga di rumah (Garrity, dkk, 2024). Anak menggha memiliki pemahaman mengenai gizi di bangku sekolah, tetapi pada faktanya, tanpa tersedianya makanan sehat di rumah, perubahan perilaku sulit terjunjung.

Beberapa faktor yang dapat mendukung dalam keberhasilan *food model* adalah sebagai berikut:

1. Aktif dan terlibatnya pendidik/orang tua dalam pendampingan.
2. Menerapkan prinsip tersedia dan sehat pada makanan pasca edukasi.
3. Intensif, berkelanjutan, dan berkali - kali dalam melakukan edukasi.
4. Mengedukasi melalui leaflet, video animasi, atau melalui modul interaktif, dan menambah jenis media pada edukasi gizi.

Berdasarkan pembahasan tersebut, diharapkan bahwa *food model* tidak hanya difungsikan sebagai alat bantu pada edukasi, namun menjadi bagian dalam strategi pendidikan gizi yang lebih menyeluruh. Dengan dukungan lingkungan yang baik, media ini diharapkan dapat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap anak serta berpotensi dalam perubahan perilaku konsumsi anak.

## **SIMPULAN**

Setelah melakukan kajian literatur pada enam artikel penelitian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan media *food model* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan makan pada anak usia sekolah. Media ini memberikan anak pengalaman belajar yang nyata, interaktif, dan menyenangkan, serta membantu mereka memahami prinsip gizi seimbang.

Namun, efektivitas *food model* dipengaruhi usia sasaran, frekuensi intervensi, serta keterlibatan guru dan orang tua. Untuk itu, disarankan *food model* diterapkan secara berkesinambungan di sekolah dan masyarakat, serta dipadukan dengan media pendidikan lainnya seperti *leaflet* atau modul interaktif. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan desain eksperimen lebih kuat dan waktu intervensi lebih panjang, untuk menilai dampak *food model* terhadap perubahan perilaku makan dan status gizi anak dalam jangka panjang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alamer, A. (2024). Behavior Change Theories and Models Within Health Belief Model Research: A Five-Decade Holistic Bibliometric Analysis. *Cureus*, 16. <https://doi.org/10.7759/cureus.63143>.
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “isi piringku” pada remaja putri sebagai upaya pencegahan stunting. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116-121.

- Asyary, M. S. (2018). Penyuluhan Gizi dengan Pengembangan Food Model~ Piring Makanku Meningkatkan Perilaku Konsumsi Makanan Seimbang pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 10(1), 1-8.
- Augustyn, G. (2023). Relationship between Nutrition Adequacy Level and Nutritional Status of Elementary School-aged Children in Nusalaut District. *Jurnal Agrosilvopasture-Tech*. <https://doi.org/10.30598/j.agrosilvopasture-tech.2023.2.1.210>.
- Bela, S. R., Melkior, T., Andeina, S. R., Achad, G. I., & Ismi, A. R. (2025). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Food Models Dan Kreasi Isi Piringku: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 255-261.
- Best, C., Neufingerl, N., Van Geel, L., Van Den Briel, T., & Osendarp, S. (2010). The Nutritional Status of School-Aged Children: Why Should We Care?. *Food and Nutrition Bulletin*, 31, 400 - 417. <https://doi.org/10.1177/156482651003100303>.
- DeCosta, P., Moller, P., Frost, M., & 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>.
- Gripshover, S., & Markman, E. (2013). Teaching Young Children a Theory of Nutrition. *Psychological Science*, 24, 1541 - 1553. <https://doi.org/10.1177/0956797612474827>.
- Handayani, S. (2023). Selamatkan Generasi Bangsa Dari Bahaya Stunting: Save The Nation's Generation From The Dangers Of Stunting. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 3(2), 87-92.
- Hovmand, P., Franck, K., Butel, J., Galbreath, J., Esquivel, M., Coleman, P., Aflague, T., Shallcross, L., Oglan-Hand, C., Oshiro, J., Belyeu-Camacho, T., Sikes, A., & Novotny, R. (2025). Developing Group Model-Building Workshops for Children's Healthy Living Food Systems. *Current Developments in Nutrition*, 9. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2025.104583>.
- Koesbardiati, T., Artaria, M. D., Rustinsyah, Y. E., Haryono, T. J. S., Budiono, B., Arianto, N. T., ... & Kinasih, S. E. (2014). Membangun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Anak Gizi Buruk di Perkotaan melalui Pendekatan Bio-sosio-kultural. *Jurnal BioKultur*, 3(1), 212-229.
- Liberali, R., Kupek, E., & De Assis, M. (2019). Dietary Patterns and Childhood Obesity Risk: A Systematic Review.. *Childhood obesity*. <https://doi.org/10.1089/chi.2019.0059>.
- Nur, A., Pantaleon, M. G., Sembiring, A. C., & Loaloka, M. S. (2023). Edukasi gizi seimbang, penilaian status gizi dan pemberian PMT sebagai upaya pencegahan stunting pada anak sekolah dasar di Kabupaten Kupang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(7), 2816-2825.
- Putri, R. D., & Suriani, A. (2024). Anak pasif dalam pembelajaran di sekolah dasar: Apakah karena hambatan psikologis atau kurangnya metode partisipatif. *Journal Central Publisher*, 2(4), 1901-1909.
- Salsabila, R. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Food Model Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Sarapan Sehat. *Advances In Social Humanities Research*, 1(8), 954-965.
- Suprihantini, L. R., Sukraniti, D. P., & Kayanaya, A. G. R. (2019). Penyuluhan dengan Media Tiga Dimensi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Buah dan Sayur. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 8(3), 117-123.
- Suseno, G. P., & Dasipah, E. (2025). Pemberdayaan Masyarakat dalam Menangani Stunting. MEGA PRESS NUSANTARA.
- Tala, Z., Wali, S., Darmajaya, R., & Daulay, M. (2019). Balanced nutrition in elementary school children. , 4, 757-763. <https://doi.org/10.32734/abdimestalenta.v4i2.4222>.
- Ubbes, V. A., Whitesel, S., & Parkinson, N. S. (2024). MyPlate Food Model and Family Grocery Shopping with Second and Third Graders Are Significant Interventions for the Development of Interactive Health Literacy Skills. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 16(5), 535-544.
- Vepsalainen, H., & Lindström, J. (2024). Dietary patterns - A scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research*, 68. <https://doi.org/10.29219/fnr.v68.10541>.