Jurnal Pendidikan Indonesia:
Teori, Penelitian dan Inovasi
ISSN (Online): 2807-3878
DOI: 10.59818/jpi.v6i1.2452
Vol. 6, No. 5, September 2026

PEMBELAJARAN BERBASIS EDUKASI GIZI SEIMBANG UNTUK MENINGKATKAN LITERASI GIZI DAN POLA MAKAN SEHAT PADA ANAK SD: PENELITIAN TINDAKAN KELAS

Salma Nadia Syafiyah[1*] & Ekawati Rini Wulansari[2]
[1] Universitas Terbuka, UPBJ Lampung, Indonesia
[2] Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten, Indonesia
Email korespondensi: salmanadiasyfh11@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL
Received : 2025-12-18
Revised : 2026-09-27
Accepted : 2026-09-29

KEYWORDS
Health Literacy
Diet
Nutrition Education
Classroom Action Research
Elementary Student

KATA KUNCI
Literasi Kesehatan
Pola Makan,
Edukasi Gizi
PTK
Anak SD

ABSTRACT
The low level of health literacy among elementary school students in selecting healthy foods and snacks may hinder optimal growth and development. This study explicitly aims to improve students' nutrition literacy, examine the effect of balanced nutrition education on healthy food selection skills, and describe the role of schools in fostering healthy eating behaviors among sixth-grade students at SDN 1 Tanjung Kesuma. This study employed Classroom Action Research (CAR) conducted in two cycles consisting of planning, implementation, observation, and reflection. In Cycle I, learning activities relied on lectures and simple discussions, resulting in low student participation and only 50% classical mastery. Based on reflection, improvements were implemented in Cycle II through interactive balanced nutrition education and hands-on practice in designing healthy menus. The results of Cycle II demonstrated a significant improvement, with all students achieving individual and classical mastery (100%) and showing positive changes in understanding and healthy eating behavior. This study contributes to elementary education by providing empirical evidence that interactive and contextual nutrition education effectively enhances children's health literacy and supports sustainable healthy lifestyles.

ABSTRAK
Rendahnya literasi kesehatan anak sekolah dasar dalam memilih makanan dan jajanan sehat merupakan permasalahan yang berpotensi menghambat pertumbuhan dan perkembangan optimal. Penelitian ini bertujuan secara eksplisit untuk meningkatkan literasi gizi siswa, menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap kemampuan memilih makanan sehat, serta menggambarkan peran sekolah dalam menanamkan perilaku makan sehat pada siswa kelas 6 SDN 1 Tanjung Kesuma. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan dua siklus yang meliputi tahap perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pada Siklus I, pembelajaran dilakukan melalui ceramah dan diskusi sederhana, namun hasil menunjukkan partisipasi siswa masih rendah dan ketuntasan klasikal baru mencapai 50%. Berdasarkan refleksi, dilakukan perbaikan pada Siklus II melalui penerapan edukasi gizi seimbang berbasis media interaktif dan praktik langsung penyusunan menu sehat. Hasil Siklus II menunjukkan peningkatan signifikan, dengan seluruh siswa mencapai ketuntasan individu dan klasikal sebesar 100%, serta menunjukkan perubahan positif dalam pemahaman dan perilaku memilih makanan sehat. Penelitian ini berkontribusi dalam memperkuat praktik pembelajaran kontekstual di sekolah dasar sebagai strategi efektif pengembangan literasi kesehatan sejak dini.

1. Pendahuluan

Masa pubertas merupakan fase kritis dalam siklus kehidupan anak yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta peningkatan kebutuhan gizi untuk menunjang perkembangan optimal. Pada tahap ini, literasi kesehatan khususnya literasi gizi menjadi sangat penting karena pola konsumsi yang tidak sehat dapat berdampak jangka panjang terhadap status gizi, kesehatan metabolik, dan kesiapan anak menghadapi perubahan biologis pubertas. Namun, realitas menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan jajanan pada anak sekolah berkembang sangat kuat karena jajanan memiliki harga yang relatif murah, mudah dijangkau, dan sesuai dengan preferensi rasa anak (Yuliansari et al., 2023). Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran serius, mengingat data Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menunjukkan bahwa sekitar 48% jajanan anak sekolah di Indonesia tidak memenuhi standar keamanan pangan, dengan temuan bahan kimia berbahaya pada periode 2006–2010 (Yani & Reynaldi, 2022). Rendahnya literasi kesehatan pada anak usia pubertas berpotensi meningkatkan risiko paparan zat berbahaya dan menghambat proses tumbuh kembang yang seharusnya optimal.

Sekolah sebagai lingkungan kedua setelah keluarga memiliki peran strategis dalam pembentukan perilaku hidup sehat, namun berbagai permasalahan masih ditemukan dalam praktiknya. Anak sekolah cenderung membeli jajanan tanpa mempertimbangkan aspek kebersihan dan kandungan gizi, yang dipengaruhi oleh pemberian uang jajan dalam jumlah relatif besar serta minimnya pengawasan orang tua (Yani & Reynaldi, 2022). Kondisi ini diperparah oleh rendahnya pengetahuan orang tua dan guru mengenai makanan sehat (Widaryanti, 2022), serta lemahnya promosi kesehatan terkait bahaya makanan instan, terutama di wilayah yang jarang memperoleh penyuluhan. Program pemerintah seperti Program Makanan Tambahan Anak Sekolah (PMT-AS) dan program gizi sekolah telah diupayakan untuk meningkatkan status gizi anak. Penelitian Jundapri dan Susyanti (2024) menunjukkan bahwa program gizi sekolah mampu menurunkan praktik konsumsi makanan tidak sehat, namun implementasinya masih menghadapi kendala berupa kurangnya sosialisasi kebijakan, tidak adanya pelatihan guru, dan lemahnya pengawasan kantin sekolah. Dampak dari permasalahan ini tercermin pada data BPOM tahun 2017 yang mencatat 142 kasus keracunan makanan, sebagian besar berasal dari jajanan yang tidak memenuhi standar kebersihan (Fadhilah et al., 2024). Temuan pra-penelitian di SDN 1 Tanjung Kesuma pada November 2025 juga mengonfirmasi masih rendahnya literasi gizi pada siswa kelas 6, yang berada pada fase awal pubertas.

Berbagai penelitian telah menegaskan pentingnya edukasi jajanan sehat untuk meningkatkan pengetahuan anak dan orang tua (Fadhilah et al., 2024; Sibualamu et al., 2025; Syafi'ie et al., 2025). Namun, sebagian besar studi masih berfokus pada aspek pengetahuan secara umum dan belum secara spesifik mengaitkannya dengan kebutuhan kesehatan anak pada masa pubertas. Selain itu, pendekatan edukasi yang digunakan cenderung konvensional dan belum optimal memanfaatkan perkembangan teknologi pembelajaran. Padahal, penelitian terbaru menunjukkan bahwa media pembelajaran berbasis video efektif meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang dan kebiasaan sarapan sehat (Marwan et al., 2025). Media visual dinilai mampu menarik perhatian siswa dan mendorong perubahan perilaku secara lebih berkelanjutan, sejalan dengan pandangan bahwa konsumsi gizi seimbang merupakan fondasi utama bagi kecerdasan dan masa depan anak (Ardyansyah, 2023). Keterbatasan penelitian terdahulu inilah yang menunjukkan adanya celah riset untuk mengembangkan intervensi literasi kesehatan berbasis teknologi yang kontekstual dengan kebutuhan anak usia pubertas di lingkungan sekolah.

2. Tinjauan Literatur

Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual penelitian ini disusun untuk menjelaskan hubungan antara edukasi gizi seimbang dan peningkatan literasi kesehatan siswa sekolah dasar melalui pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Landasan utama penelitian ini berasal dari kajian ilmu gizi yang memandang makanan sebagai sumber energi, pendukung pertumbuhan, serta penentu fungsi organ tubuh melalui proses biologis yang kompleks, seperti pencernaan, penyerapan, dan metabolisme zat gizi (Hidayati et al., 2025; Sabilu et al., 2025). Kualitas gizi anak juga dipengaruhi oleh faktor sosial ekonomi keluarga yang menentukan akses terhadap makanan sehat (Ismiati et al., 2024), sehingga sekolah memiliki peran strategis dalam membangun literasi kesehatan yang merata.

Kerangka konseptual ini didukung oleh teori perkembangan kognitif Piaget yang menyatakan bahwa siswa kelas 6 sekolah dasar berada pada tahap operasional konkret menuju operasional formal awal. Pada tahap ini, anak lebih mudah memahami konsep abstrak apabila disajikan melalui media

visual dan contoh konkret. Oleh karena itu, tindakan pembelajaran dalam PTK dirancang menggunakan media video edukatif dan aktivitas kontekstual agar sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif siswa.

Selain itu, teori sosial-kognitif Bandura menjelaskan bahwa perubahan perilaku terjadi melalui proses pembelajaran observasional yang melibatkan interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Dalam konteks penelitian ini, guru dan media pembelajaran berperan sebagai model yang memperlihatkan perilaku memilih makanan sehat, sementara lingkungan sekolah berfungsi sebagai penguat terbentuknya kebiasaan konsumsi sehat pada siswa.

Model literasi kesehatan Nutbeam menjadi kerangka evaluatif dalam penelitian ini dengan menempatkan literasi kesehatan pada tiga tingkatan, yaitu literasi fungsional, interaktif, dan kritis. Tindakan pembelajaran dalam PTK diarahkan untuk meningkatkan literasi fungsional siswa melalui pemahaman dasar gizi, mengembangkan literasi interaktif melalui diskusi dan tanya jawab, serta membangun dasar literasi kritis agar siswa mampu memilih makanan dan jajanan sehat secara mandiri. Dengan demikian, integrasi teori Piaget, Bandura, dan Nutbeam dalam kerangka konseptual ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang berbasis sekolah dapat meningkatkan literasi kesehatan siswa secara komprehensif, sekaligus mendukung tumbuh kembang anak pada fase awal pubertas.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif antara peneliti dan guru kelas 6 SDN 1 Tanjung Kesuma. PTK dipilih sebagai pendekatan metodologis karena bertujuan memperbaiki praktik pembelajaran secara langsung melalui tindakan sistematis untuk meningkatkan literasi gizi dan perilaku pola makan sehat siswa. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi.

Pada tahap perencanaan, peneliti dan guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) berbasis edukasi gizi seimbang, menyiapkan media pembelajaran visual dan interaktif (poster piramida makanan, kartu klasifikasi pangan, dan video edukasi), serta mengembangkan instrumen penelitian berupa tes formatif literasi gizi dan lembar observasi aktivitas serta perilaku siswa. Tahap pelaksanaan tindakan dilakukan melalui pembelajaran kontekstual yang meliputi pengamatan menu sehat, pengelompokan jenis makanan berdasarkan fungsi zat gizi, diskusi kelompok, dan simulasi penyusunan bekal sehat. Tahap observasi dilakukan secara sistematis untuk mencatat keaktifan siswa, pemahaman konsep gizi, kemampuan memilih makanan sehat, serta perubahan perilaku konsumsi. Tahap refleksi digunakan untuk menganalisis hasil tindakan setiap siklus dan merumuskan perbaikan pembelajaran pada siklus berikutnya, seperti penyederhanaan materi, optimalisasi media visual, dan penguatan contoh kontekstual.

Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas 6 SDN 1 Tanjung Kesuma yang berjumlah 24 siswa. Data penelitian terdiri atas data kualitatif (hasil observasi dan wawancara) dan data kuantitatif (hasil tes formatif literasi gizi). Teknik pengumpulan data meliputi tes awal dan tes akhir setiap siklus, observasi aktivitas dan perilaku siswa, serta dokumentasi proses pembelajaran. Keabsahan instrumen dijaga melalui kesesuaian indikator literasi gizi dengan tujuan pembelajaran dan validasi isi oleh guru kelas.

Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan penelitian ini ditetapkan sebagai berikut:

1. Ketuntasan individu tercapai apabila siswa memperoleh nilai ≥70 pada tes literasi gizi.
2. Ketuntasan klasikal tercapai apabila minimal 80%–85% siswa mencapai ketuntasan individu.
3. Terjadi peningkatan skor rata-rata literasi gizi dari siklus I ke siklus II.
4. Teramati perubahan positif pada perilaku siswa dalam memilih makanan dan jajanan sehat selama proses pembelajaran.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif-komparatif antarsiklus. Data kualitatif dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk menggambarkan perubahan aktivitas dan perilaku siswa. Data kuantitatif dianalisis dengan membandingkan hasil tes literasi gizi pada pra-tindakan, siklus I, dan siklus II, baik dari aspek ketuntasan individu maupun ketuntasan klasikal. Penelitian dinyatakan berhasil apabila indikator keberhasilan tercapai dan terdapat peningkatan literasi gizi serta perilaku makan sehat siswa secara konsisten antarsiklus.

4. Hasil

Hasil Siklus I: Ketuntasan Belajar dan Perilaku SiswaBerdasarkan hasil tes literasi gizi pada Siklus I (Tabel 1), diperoleh total nilai sebesar 1.616 dengan

nilai rata-rata 67,3. Dari 24 siswa, sebanyak 12 siswa (50%) mencapai ketuntasan individu (nilai ≥70), sementara 12 siswa lainnya (50%) belum tuntas. Dengan demikian, ketuntasan klasikal sebesar 50% dan belum memenuhi kriteria keberhasilan yang ditetapkan. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai konsep gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pembelajaran pada Siklus I belum sepenuhnya efektif dalam meningkatkan literasi gizi siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yuningsih dan Kurniasari (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan anak sekolah dasar tentang gizi seimbang masih rendah dan cenderung dipengaruhi oleh rasa, tampilan, dan harga makanan dibandingkan nilai gizinya. Dari sisi perilaku belajar, hasil observasi menunjukkan bahwa keaktifan siswa masih terbatas. Sebagian siswa belum berani mengemukakan pendapat, kurang terlibat dalam diskusi, dan belum mampu mengaitkan materi gizi dengan kebiasaan makan sehari-hari. Pembelajaran pada Siklus I yang masih didominasi metode ceramah dan diskusi sederhana menyebabkan interaksi belajar belum optimal, sehingga berdampak pada rendahnya ketuntasan belajar. Oleh karena itu, diperlukan perbaikan strategi pembelajaran pada Siklus II dengan pendekatan yang lebih interaktif dan kontekstual.

Hasil Siklus II: Peningkatan Ketuntasan dan Perubahan Perilaku Belajar

Hasil tes literasi gizi pada Siklus II (Tabel 2) menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan Siklus I. Total nilai siswa meningkat menjadi 1.982 dengan nilai rata-rata 82,5. Seluruh 24 siswa (100%) mencapai nilai ≥70, sehingga ketuntasan klasikal mencapai 100% dan memenuhi indikator keberhasilan penelitian. Peningkatan ketuntasan dari 50% pada Siklus I menjadi 100% pada Siklus II menunjukkan bahwa perbaikan strategi pembelajaran berbasis edukasi gizi seimbang berjalan efektif. Seluruh siswa mampu memahami konsep gizi seimbang, mengenali kelompok makanan, serta menentukan pilihan makanan dan jajanan sehat dengan lebih tepat. Selain peningkatan hasil belajar, terjadi pula perubahan positif pada perilaku belajar siswa. Observasi menunjukkan bahwa siswa lebih aktif bertanya, terlibat dalam diskusi kelompok, serta mampu mengaitkan materi pembelajaran dengan kebiasaan makan sehari-hari. Aktivitas simulasi menu sehat dan diskusi pengalaman pribadi mendorong siswa untuk berpikir lebih reflektif dan kritis terhadap pilihan makanan mereka. Perubahan ini menandakan bahwa pembelajaran tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga membentuk sikap dan perilaku konsumsi sehat.

Perbandingan Antarsiklus

Secara deskriptif-komparatif antarsiklus, hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang konsisten baik dari aspek ketuntasan belajar maupun perilaku belajar siswa. Nilai rata-rata meningkat dari 67,3 menjadi 82,5, sementara ketuntasan klasikal meningkat dari 50% menjadi 100%. Perubahan perilaku belajar terlihat dari meningkatnya partisipasi aktif siswa, kemampuan berdiskusi, dan kesadaran dalam memilih makanan sehat. Dengan demikian, penerapan pembelajaran berbasis edukasi gizi seimbang dalam PTK ini terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan perilaku makan sehat siswa kelas 6 SDN 1 Tanjung Kesuma.

5. Diskusi

Tingkat Literasi Kesehatan Anak Sekolah Dasar dalam Pemilihan Makanan dan Jajanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kondisi awal, tingkat literasi kesehatan siswa sekolah dasar terkait pemilihan makanan dan jajanan sehat masih tergolong rendah. Sebagian besar siswa belum memahami kandungan gizi makanan, belum mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, serta cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, tampilan, dan harga dibandingkan nilai gizinya. Temuan ini tercermin pada hasil Siklus I, di mana hanya 12 dari 24 siswa (50%) yang mencapai ketuntasan literasi gizi, sementara separuh lainnya belum memenuhi standar minimal pemahaman. Setelah dilakukan tindakan pembelajaran berbasis edukasi gizi seimbang pada Siklus I, terjadi peningkatan pemahaman awal siswa. Siswa mulai mengenal kelompok makanan, fungsi zat gizi, dan contoh makanan sehat, namun sebagian siswa masih mengalami kesulitan dalam menafsirkan informasi gizi pada kemasan dan menerapkannya dalam pemilihan jajanan. Pada Siklus II, peningkatan literasi kesehatan tampak lebih kuat dan merata. Siswa mampu menjelaskan konsep gizi seimbang, mempraktikkan pemilihan jajanan sehat, serta menunjukkan perubahan sikap dalam menentukan pilihan makanan yang lebih bergizi. Temuan ini menegaskan bahwa literasi kesehatan anak sekolah dasar dapat ditingkatkan melalui pembelajaran yang interaktif, kontekstual, dan berkelanjutan.

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Literasi Kesehatan Siswa

Penerapan edukasi gizi seimbang melalui ceramah terarah, diskusi kelompok, lembar kerja siswa, dan aktivitas praktik terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan siswa. Pada Siklus I, peningkatan pemahaman belum mencapai ketuntasan klasikal, namun pada Siklus II seluruh siswa **(**100%**)** mencapai ketuntasan individu dan klasikal. Peningkatan nilai rata-rata dan perubahan perilaku belajar menunjukkan bahwa pembelajaran yang diberikan secara bertahap dan disertai contoh konkret memudahkan siswa dalam memahami dan menginternalisasi konsep gizi. Hasil ini sejalan dengan temuan Ardyansyah (2023) dan Fadhilah et al. (2024) yang menyatakan bahwa literasi gizi anak sekolah dasar masih rendah dan memerlukan intervensi pendidikan yang sistematis. Temuan penelitian ini juga mendukung Yani dan Reynaldi (2022) yang menjelaskan bahwa perilaku memilih makanan pada anak lebih dipengaruhi daya tarik visual dan rasa. Penggunaan media edukatif interaktif, sebagaimana ditekankan oleh Marwan et al. (2025), terbukti efektif meningkatkan keterlibatan siswa, mendorong diskusi aktif, dan membantu siswa mengaitkan materi pembelajaran dengan kebiasaan makan sehari-hari. Data observasi dan wawancara menunjukkan bahwa setelah penerapan pembelajaran berbasis edukasi gizi seimbang, siswa lebih mampu membedakan jajanan sehat dan tidak sehat, mulai membawa bekal dari rumah, serta menunjukkan kesadaran untuk menerapkan pola makan seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan tidak hanya terjadi pada aspek kognitif, tetapi juga pada sikap dan perilaku konsumsi siswa.

Peran Sekolah dalam Menanamkan Pemahaman Gizi Seimbang

Hasil penelitian menegaskan bahwa sekolah memiliki peran strategis dalam menanamkan pemahaman gizi seimbang dan membentuk kebiasaan makan sehat pada siswa. Penggunaan media pembelajaran seperti poster, buku bergambar, dan video animasi menciptakan lingkungan belajar yang mendukung literasi kesehatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Amira dan Setyaningtyas (2021) serta Safitri dan Hasanah (2025) yang menyatakan bahwa edukasi gizi tidak harus selalu disampaikan secara verbal, tetapi dapat diperkuat melalui media visual yang dekat dengan kehidupan siswa. Selain itu, dukungan guru sebagai fasilitator dan teladan, serta keterlibatan keluarga, sebagaimana ditegaskan oleh Ismiati et al. (2024) dan Hidayati et al. (2025), menjadi faktor penting dalam keberhasilan penanaman kebiasaan makan sehat. Peningkatan ketuntasan klasikal menjadi 100% pada Siklus II menunjukkan bahwa peran sekolah dalam menyediakan pembelajaran yang terstruktur dan aplikatif sangat berpengaruh terhadap literasi kesehatan siswa.

Kontribusi Baru Penelitian

Kontribusi utama penelitian ini dibandingkan penelitian sejenis adalah integrasi literasi kesehatan, edukasi gizi seimbang, dan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam konteks pembelajaran formal di sekolah dasar. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang umumnya berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi secara deskriptif, penelitian ini menunjukkan secara empiris bahwa pembelajaran berbasis edukasi gizi seimbang yang diterapkan secara siklikal dan reflektif mampu meningkatkan ketuntasan belajar hingga 100% serta memicu perubahan perilaku konsumsi siswa. Penelitian ini juga menegaskan bahwa literasi kesehatan dapat dibangun secara sistematis melalui peran aktif guru dan lingkungan sekolah, bukan semata-mata melalui penyuluhan satu arah.

Implikasi Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat konsep literasi kesehatan sebagai proses bertahap yang mencakup pemahaman, interaksi, dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan penelitian ini mendukung pandangan bahwa peningkatan literasi kesehatan anak sekolah dasar membutuhkan pendekatan pedagogis yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif siswa dan pembelajaran sosial yang melibatkan interaksi lingkungan. Dengan demikian, literasi kesehatan tidak hanya diposisikan sebagai pengetahuan, tetapi sebagai kompetensi yang terbentuk melalui pengalaman belajar yang kontekstual dan reflektif.

Implikasi Praktis bagi Guru Sekolah Dasar

Secara praktis, penelitian ini memberikan implikasi bahwa guru sekolah dasar dapat meningkatkan literasi kesehatan siswa melalui penerapan pembelajaran interaktif berbasis edukasi gizi seimbang. Guru perlu memanfaatkan media visual dan aktivitas praktik yang dekat dengan kehidupan siswa, seperti simulasi pemilihan jajanan dan penyusunan menu sehat. Selain itu, integrasi edukasi gizi dalam pembelajaran rutin serta penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung kebiasaan makan sehat menjadi langkah strategis

dalam membangun literasi kesehatan sejak dini. Pendekatan ini memungkinkan siswa tidak hanya memahami konsep gizi, tetapi juga menerapkannya secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis edukasi gizi seimbang dengan pendekatan interaktif dan kontekstual terbukti efektif dalam meningkatkan literasi gizi, pemahaman pola makan sehat, serta kemampuan siswa kelas VI SD dalam memilih jajanan sehat secara mandiri. Peningkatan terjadi secara bertahap, ditunjukkan oleh hasil Siklus I yang belum mencapai ketuntasan klasikal dan Siklus II yang menunjukkan ketuntasan individu dan klasikal sebesar 100%. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan media edukatif interaktif, diskusi kontekstual, serta simulasi nyata mampu membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku positif terkait pemilihan makanan sehat pada siswa sekolah dasar.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah subjek penelitian relatif terbatas, yaitu 24 siswa dari satu kelas, sehingga generalisasi temuan ke konteks sekolah yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, penelitian dilaksanakan pada satu sekolah dasar dengan karakteristik lingkungan, budaya, dan kebiasaan makan tertentu, sehingga hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh konteks lokal sekolah dan belum mencerminkan kondisi siswa sekolah dasar secara umum.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian lanjutan direkomendasikan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih besar, lintas sekolah, serta berbagai latar sosial dan budaya. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan desain kuasi-eksperimen atau longitudinal untuk mengkaji keberlanjutan perubahan perilaku makan sehat siswa dalam jangka panjang, serta mengeksplorasi keterlibatan orang tua dan lingkungan sekolah dalam penguatan literasi gizi.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyediaan bukti empiris bahwa pembelajaran berbasis edukasi gizi seimbang yang dirancang secara sistematis, interaktif, dan kontekstual dalam kerangka PTK mampu meningkatkan literasi kesehatan anak sekolah dasar secara signifikan, tidak hanya pada aspek kognitif, tetapi juga pada sikap dan praktik pemilihan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

7. Persembahan

Kami mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan SDN 1 Tanjung Kesuma atas izin, dukungan, dan partisipasi sebagai subjek penelitian sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

8. Referensi

Darifah, S., Trisnasari, E., Yuniarti, T. E., Sugiharto, A., Wulansari, E. R., & Hermawati, L. (2025). Skrining gizi dan edukasi nutrisi untuk pencegahan masalah gizi dan metabolik komunitas e-sport. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, *6*(3), 983–992.

Fathonah, S., Cahyono, E., Sarwi, S., & Urwatin, I. (2020). Pengaruh literasi kesehatan dan literasi gizi terhadap status gizi mahasiswa UNNES. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana*, 1063–1070.

Hanun, A. S. (2022). Hubungan tingkat literasi gizi dengan status gizi pada siswi di SMKN 4 Tanah Grogot, Kalimantan Timur. *Media Gizi Kesmas*, *11*(2), 445–450.

Hidayati, S., Taufiqa, Z., Minerva, P., Pieter, M., Pramonno, J. S., Ummah, K., Andra, D., Andromeda, Rosalina, L., A, F., & Dali. (2025). *Pengantar ilmu gizi: Nutrisi makro*.

Ismiati, T. T., Widhawati, R., Mahmudatussaadah, A., Dewi, F. R., Prikhatina, R. A., Lestari, N. E., Laksono, R. D., Ulfa, L., & Judijanto, L. (2024). *Dasar-dasar gizi: Pengantar lengkap untuk nutrisi dan kesehatan optimal*.

Jundapri, K., & Susyanti, D. (2024). Implementasi program gizi sekolah dalam menurunkan angka kecurangan makanan pada anak sekolah dasar: Studi kasus di lima sekolah negeri kota metropolitan. *Jurnal Kesehatan dan Pelayanan Masyarakat*, *1*(1), 1–6.

Marwan, U. K., Alfi, N. A., Ryska, H., & Puli, T. (2025). Efektivitas edukasi gizi berbasis media video dalam meningkatkan pemahaman pola makan seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Publikasi Pengabdian Masyarakat: Inovasi dan Pemberdayaan*, *1*(1), 44–54.

Muhammad Syafi'ie, M. S., Canoy, B. A., Mita, K. M. M. C., Primadani, F., & K. H. P. (2025). Sosialisasi pola konsumsi makanan dan minuman sehat sebagai upaya literasi kesehatan di SDN 012 Balikpapan Kota. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 20–24. https://doi.org/10.36277/eunoia.v4i1.648

Safitri, N., & Hasanah, L. (2025). Pentingnya peranan IPA dalam kehidupan sehari-hari. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(1), 119–123.

Setyaningtyas, K. A., & Sari, S. (2021). Media gizi Indonesia. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*, *16*(2), 130–138.

Sibualamu, K. Z., Wahdini, R., Chairunisa, R., & Ernawati, N. W. H. (2025). Health literacy. *Asuhan Ibu & Anak*, *10*(2), 99–111. https://doi.org/10.33867/JAIA.633

TM, F., Sari, R. P., Masinambow, B. G., Andriana, D. S., & W. A. (2024). Edukasi pendidikan gizi terkait pemilihan jajanan sehat pada anak usia sekolah. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, *8*(1), 91–102. https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20628

Utami, L. I., Hermawati, L., Rachmat, O., Prameswari, Y. N., Wulansari, E. R., & Irawati, N. B. U. (2025). Skrining status gizi anak sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Kasemen Serang. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, *4*(3), 692–698.

Widaryanti, R. (2022). Penurunan masalah gizi pada anak usia dini melalui edukasi PMT-AS. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *6*(5), 1168–1173. https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10762

Yani, R., & Reynaldi, F. (2022). Hubungan perilaku siswa tentang makanan jajanan terhadap status gizi anak di SD Negeri 2 Teunom. *Jurnal Biology Education*, *10*(1), 53–64. https://doi.org/10.32672/jbe.v10i1.4117

Yuliansari, P., Firdausi, N., & W. S. (2023). Kidsteration: Program literasi kesehatan anak usia sekolah dasar sebagai upaya peningkatan pengetahuan kesehatan di era digital. *Jurnal Abdimas Pamenang*, *1*(2), 77–84. https://doi.org/10.53599/jap.v1i2.133

Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar: Studi literature review. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(1), 1–7.

Zulfa, H. A., Hermawatii, L., Wulansari, E. R., & Irawati, N. B. U. (2026). Optimalisasi peran posyandu melalui pemantauan pertumbuhan dan edukasi gizi sebagai strategi pencegahan dan deteksi dini stunting di Desa Nagreg, Banten. *Inovasi Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 103–110.

© 2026 by the authors. Submitted for possible open accesspublication under the terms and conditions of the CreativeCommons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).