

## Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Food Models Dan Kreasi Isi Piringku

Sarni RA Bela<sup>1</sup> \*, Melkior T<sup>2</sup>, SR Andeina<sup>3</sup>, Achad GI<sup>4</sup>, Ismi AR<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Jl. Raya Sentani-Abepura, 99358, Indonesia

E-mail: [sarnibela2308@gmail.com](mailto:sarnibela2308@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1208>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 23 Juny 2025

Revised: 28 Juny 2025

Accepted: 02 July 2025

#### Kata Kunci:

Gizi Seimbang; Isi Piringku;  
Edukasi Gizi Anak; Makanan  
Sehat; Intervensi

#### Keywords:

Balanced Nutrition; Fill My  
Plate; Child Nutrition  
Education; Healthy Food;  
Intervention



### ABSTRACT

Memenuhi kebutuhan gizi dan nutrisi adalah salah satu hal terpenting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak balita. Apa yang mereka makan dapat sangat memengaruhi kesehatan mereka, yang sering disebut sebagai status gizi. Nutrisi berfungsi untuk memberikan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur berbagai proses yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Dengan gizi yang baik, anak-anak dapat tumbuh secara fisik, mengembangkan kemampuan otak, serta menjaga kesehatan mereka dengan lebih baik. Studi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak usia 4-9 tahun tentang gizi seimbang melalui media Food Models dan konsep Isi Piringku. Kegiatan dilaksanakan di GKI Siloam Waena dengan metode penyuluhan interaktif, demonstrasi, dan pendampingan edukasi. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan anak. Hasil analisis menunjukkan rata-rata skor pre-test sebesar 55,4 dan post-test meningkat menjadi 61,91, dengan selisih kenaikan 6,51. Uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,011$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test. Dengan demikian, intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak mengenai gizi seimbang dan konsep Isi Piringku.

Meeting nutritional needs is one of the most important factors for the growth and development of toddlers. What they eat can significantly affect their health, commonly referred to as nutritional status. Nutrition serves to provide energy, build and maintain body tissues, and regulate various processes that occur in daily life. With proper nutrition, children can grow physically, develop cognitive abilities, and maintain better overall health. This study aims to increase the understanding of children aged 4-9 years about balanced nutrition through the media of Food Models and the concept of Isi Piringku. The activity was carried out at GKI Siloam Waena with interactive counseling methods, demonstrations, and educational assistance. Evaluation is carried out with pre-test and post-test to measure changes in children's knowledge. The results of the analysis showed that the average pre-test score was 55.4 and the post-test increased to 61.91, with an increase of 6.51. The statistical test showed a value of  $p = 0.011$  ( $p < 0.05$ ), which indicates a significant difference between the pre-test and the post-test. Thus, this intervention has proven to be effective in increasing children's understanding of balanced nutrition and the concept of Isi Piringku.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Sarni RA Bela et al (2025). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Food Models Dan Kreasi Isi Piringku , 4(1) 255-261.

<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1208>

## PENDAHULUAN

Definisi Anak menurut WHO sebagai seseorang yang dihitung sejak berada di dalam kandungan sampai mencapai usia 19 tahun. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 23 tahun 2002 pasal 1 ayat 1 tentang perlindungan anak, anak adalah seseorang yang belum berusia 18 tahun, termasuk juga yang masih di dalam kandungan. Anak usia sekolah adalah masa peralihan dimulai dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa itu, telah terjadi pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang relatif cukup cepat. Saat memasuki usia sekolah, anak-anak mulai serius dalam hal mengeskpresikan ide mereka menjadi lebih objektif dan mempelajari hal-hal baru yang mereka lihat dan dengar. Menurut Gunarsa 2008, periode anak usia sekolah dikenal juga sebagai periode laten, yaitu periode di mana terjadi pertumbuhan yang relatif stabil. Periode ini anak-anak akan mulai bersekolah dan mengenali teman-teman ang lebih banyak lagi sehingga dalam kegiatan bersosialisasi menjadi luas, serta anak-anak cenderung lebih mandiri (Yonathan Kristian Yuan Putra & Idris Handriana, 2023).

Anak sekolah merupakan generasi harapan untuk meneruskan bangsa, maka proses tumbuh kembangnya sangat penting untuk diperhatikan, termasuk dalam hal asupan nutrisi yang dikonsumsi harus seimbang. Saat ini, Indonesia adalah salah satu negara yang sedang berkembang dan rentan menghadapi transisi gizi. Negara-negara yang sedang berkembang mengalami modernisasi dalam berbagai aspek, termasuk pertanian, urbanisasi, peningkatan pendidikan, perbaikan fasilitas kesehatan, pengurangan kelaparan, dan perbaikan status gizi (Yulia et al., 2018).

Anak usia sekolah cenderung memilih makanan yang disukai. Perilaku makan anak usia sekolah dipengaruhi salah satunya oleh perilaku jajan. Dimana anak usia sekolah sudah terpaapar dengan adanya makanan jajanan di luar rumah termasuk di lingkungan sekolah (Leonita & Nopriadi, 2023). Makanan jajanan ini ada yang layak unuk kesehatan namun ada juga yang tidak layak. Agen penting yang dapat menyebabkan makanan di sekitar sekolah tidak sehat adalah bahan kimia yang terkandung di dalam makanan yang dijual oleh penajaja makanan di sekolah. Keracunan ataupun reaksi negatif seperti diare, alergi, batuk, kesulitan dalam buang air dapat disebabkan oleh bahan zat-zat kimia yang terdapat pada makanan jajanan tersebut. Pemahaman anak sekolah yang cenderung kurang terhadap makanan jajanan seperti nilai gizi, keamanan, kebersihan penyajian dan pengolahannya, dapat menyebabkan anak tidak mengetahui perihal makanan yang sehat ataupun tidak (Leonita & Nopriadi, 2023).

Pengetahuan, sikap, dan praktik merupakan tiga elemen yang saling terkait. Menurut teori Lawrence Green, perilaku seseorang dipengaruhi oleh faktor predisposisi, yang mencakup pengetahuan dan sikap. Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan membentuk sikapnya, yang pada gilirannya mendukung terjadinya perilaku tertentu. Khomsan (2000) di dalam (Oklita Anggiruling & Andriani, 2021) menyatakan bahwa pengetahuan gizi adalah dasar penting dalam menentukan pola konsumsi makanan. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Kanah (2020), menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan, di mana semakin rendah pengetahuan gizi seseorang, semakin buruk pula pola konsumsi dan status gizinya (Oklita Anggiruling & Andriani, 2021). Hasil penelitian di 5 negara yaitu Nepal, Peru, Senegal, Republic Kyrgys dan Ethiopia menemukan bahwa menemukan bahwa terdapat peningkatan intervensi pada layanan kesehatan atau sektor maupun di luar sektor kesehatan yang dikenal dalam usaha pencegahan sensitive dan spesifik (Bhutta et al., 2020).

Selain pengetahuan tentang pemilihan makanan, sikap anak dalam memilih makanan juga harus diperhatikan. Sifat yang tidak konsisten terhadap makanan telah muncul pada usia anak sekolah. Anak mulai menentukan keputusannya sendiri untuk memilih makanan dan cenderung untuk memilih makanan yang anak-anak sukai atau tidak sukai (Leonita & Nopriadi, 2023). Maka dari itu edukasi tentang pentingnya gizi seimbang pada usia anak sekolah perlu dilakukan guna memberi informasi tentang makanan bergizi dan seimbang serta jenis jajanan yang sehat dan perlu diwaspadai oleh anak-anak usia sekolah. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan di Kabupaten Gorontalo menemukan ada beberapa faktor menjadi penyebab stunting pada yaitu Faktor pendidikan ibu, riwayat Kurang Energi Kronik, pola pemberian MPASI, dan pola asuh (Nurdin et al., 2019). Penelitian pada anak stunting dan tidak stunting di Kabupaten Purbalingga Provinsi Jawa Timur menemukan adanya beberapa faktor dari ibu seperti riwayat kehamilan, faktor anak pada waktu lahir, riwayat kesehatan dari hasil rekam medic buku KIA memiliki hubungan yang signifikan pada kejadian stunting (Santosa et al., 2022).

Status gizi merupakan indikator kondisi tubuh individu yang dapat dianalisis melalui pola makan yang diterapkan dan pemanfaatan zat gizi di dalam tubuh. Status gizi berhubungan dengan asupan makronutrien dan energi. Energi terutama diperoleh dari konsumsi makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Asupan nutrisi sangat krusial selama masa pertumbuhan dan perkembangan untuk mengoptimalkan proses tumbuh kembang (Chairani et al., 2024). Anak-anak di sekolah dasar sering kali lebih memilih untuk mengurangi makanan yang mengandung energi, seperti karbohidrat dan lemak, dan lebih menyukai jajanan. Sayangnya, kebiasaan ini membuat asupan gizi mereka tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Ketika asupan energi berkurang, anak-anak bisa mengalami penurunan berat badan dan kekurangan nutrisi penting lainnya, yang tentu saja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka (Ruaida et al., 2023).

Anak-anak usia sekolah di Indonesia menghadapi masalah gizi yang cukup kompleks, termasuk sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas, yang juga terjadi di Balangan, Kalimantan Selatan. Berdasarkan analisis data Riskesdas tahun 2013 mengenai IMT/U pada anak usia 5-12 tahun di Balangan, prevalensi status gizi menunjukkan bahwa 2,3% anak sangat kurus, 7,7% kurus, 6,5% gemuk, dan 5,6% obesitas. Ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak sekolah di Kalimantan Selatan, khususnya di Balangan, masih cukup tinggi. Beberapa penyebabnya adalah rendahnya konsumsi buah dan sayur, rendahnya asupan protein harian yang sebagian besar berasal dari sumber nabati, tingginya konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula, garam, dan lemak, rendahnya konsumsi cairan, serta rendahnya cakupan pemberian Air Susu Ibu (ASI) Eksklusif. Ini menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan masih belum sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (Irnani & Sinaga, 2017).

Anak sekolah sering menghadapi kesulitan dalam memilih makanan, cenderung lebih menyukai jajanan yang dijual di sekolah daripada bekal yang dibawa oleh orang tua mereka. Anak-anak dan makanan jajanan sulit dipisahkan karena mereka cenderung mengonsumsi jenis makanan tersebut secara berlebihan, terutama anak-anak berusia 10-12 tahun. Dalam kehidupan sehari-hari, anak-anak sering dikelilingi oleh penjual makanan jajanan, baik di rumah, lingkungan, tempat tinggal, maupun di sekolah (Fadhilah et al., 2024). Pada dasarnya, anak tidak seharusnya dihukum, melainkan perlu mendapatkan bimbingan dan pembinaan agar dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat dan cerdas secara utuh (Maruli Tamba, 2016). Maka dari itu perlu adanya pendidikan mengenai pola makan. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memilih makanan sehat dan menghindari makanan yang mengandung aditif berbahaya. Orangtua juga dapat berperan dalam membantu anak-anak mereka memilih makanan yang sehat serta menjelaskan manfaat dari pola makan yang baik (Muzakir et al., 2023).

Kantin sekolah memiliki hubungan yang erat dengan penyediaan makanan atau jajanan untuk anak-anak. Pedagang memainkan peran penting dalam menyediakan makanan jajanan di sekolah. Oleh karena itu, seharusnya pedagang di kantin atau sekitar sekolah dapat menawarkan jajanan yang sehat. Namun, berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, ditemukan indikasi bahwa ada makanan jajanan yang tidak sehat yang dijual oleh para pedagang di kantin sekolah (Wardani & Kurnia, 2019). Pada semua tingkatan, tenaga kesehatan dan pihak terkait lainnya memiliki peran dalam penyelenggaraan gizi seimbang, terutama bagi anak-anak usia sekolah. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan sosialisasi, pendidikan dan pelatihan, penyuluhan, konseling, serta demonstrasi dan praktik gizi seimbang (Undip, 2020).

GKI Siloam adalah salah satu gereja yang terletak di Kota Jayapura, dengan akses yang mudah dijangkau menggunakan semua sarana transportasi darat dan memiliki jumlah jemaat cukup besar lebih dari 1000 (seribu) kepala dari usia anak bayi, usia PAUD, pelajar hingga usia dewasa dan lansia. Dalam organisasi persekutuan juga memiliki tingkatan mulai dari persekutuan anak dan remaja (PAR), persekutuan anak muda (PAM), Persekutuan wanita dan kaum ibu (PW) dan persekutuan pria/kaum Bapak (PKB). Komunitas atau persekutuan anak dan remaja (PAR) memiliki jumlah yang cukup banyak yaitu sekitar 200-300 anak yang aktif. usia mulai dari belum sekolah hingga usia remaja yaitu SMA kelas merupakan sasaran alam persekutuan.

Adanya persekutuan dengan anggota yang cukup besar juga selain membutuhkan layanan secara spiritual, tetapi juga layanan secara jasmani perlu diperhatikan walaupun tidak menjadi kebutuhan utama. Dukungan dari pihak gereja dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat merupakan satu peranan penting yang tidak bisa diabaikan. Dengan adanya pendidikan non formal yang diberikan dari gereja maka dianggap mampu memberi sumbangan secara khusus pada bidang kesehatan. Sektor

masyarakat yang di salah satunya diwakili oleh sektor keagamaan diharapkan dapat mendukung upaya layanan kesehatan dengan segala aspek yang dianggap dapat mensejahterakan jemaat.

Persekutuan anak di Gereja Siloam adalah berasal dari institusi pendidikan yang berbeda-beda sehingga dari segi kesehatan jasmani anak perlu mendapat perhatian sebagai wujud penghormatan kepada pemberian Tuhan. Oleh karena itu dalam menyeimbangkan pemenuhan kebutuhan rohani dan jasmani dalam hal ini kesehatan maka asupan nutrisi yang tepat dari sejak usia dini perlu diinformasikan kepada persekutuan anak dan remaja. Pemberian edukasi yang tepat dapat diserap secara baik oleh anak terutama anak usia TK dan sekolah sehingga metode serta alat perlu menjadi perhatian dalam mentransfer pengetahuan walaupun secara sederhana namun menarik dan tepat.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (KPM) dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pemahaman anak usia sekolah mengenai pentingnya gizi seimbang dengan memberikan edukasi kepada anak-anak usia 4-9 tahun yang tergabung dalam persekutuan anak (PAR) di GKI Siloam Waena. Edukasi ini dilakukan dengan metode interaktif menggunakan media food models dan kreasi "Isi Piringku" agar anak-anak lebih mudah memahami dan mengaplikasikan konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Manfaat dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan anak mengenai zat gizi yang diperlukan sesuai kebutuhan usia mereka, membantu mereka mengidentifikasi makanan yang baik dan tidak baik bagi kesehatan, serta membekali mereka dengan keterampilan dalam menyusun makanan bergizi sesuai dengan pedoman "Isi Piringku". Dengan demikian, diharapkan anak-anak dapat lebih bijak dalam memilih makanan, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Permasalahan yang ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak anak yang belum memiliki pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang. Anak-anak cenderung memilih makanan berdasarkan selera tanpa mempertimbangkan nilai gizi, dan masih banyak yang mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat. Selain itu, kurangnya pemahaman anak mengenai pentingnya makanan bergizi menyebabkan pola makan yang tidak seimbang, yang berpotensi berdampak pada tumbuh kembang dan kesehatan mereka di masa depan. Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi gizi seimbang menjadi langkah penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

Bermain tebak gambar merupakan salah satu permainan yang dapat melatih kemampuan kognitif anak. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa permainan tebak gambar (guess the picture) lebih efektif dibandingkan dengan booklet. Usia 6-12 tahun adalah momen yang tepat untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan terkait kesehatan. Penyuluhan yang ditujukan kepada anak-anak sekolah dasar berusia 6-8 tahun ini menggunakan metode tebak gambar untuk mengajarkan tentang menu makanan bergizi seimbang. Bernyanyi juga merupakan salah satu metode penyampaian pembelajaran yang menyenangkan, sehingga anak-anak lebih mudah mengingat materi yang dipelajari (Nuryanti et al., 2023).

## METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa metode pelaksanaan yang disesuaikan untuk mencapai tujuan edukasi gizi seimbang bagi anak-anak. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif, demonstrasi, serta pendampingan dalam aktivitas edukasi.

Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak mengenai gizi seimbang dengan memanfaatkan alat peraga atau Food Models dan konsep Isi Piringku sebagai alat bantu visual. Melalui pendekatan ini, anak-anak diajak untuk mengenali berbagai jenis makanan sehat dan memahami pentingnya pola makan bergizi

Selanjutnya, dilakukan demonstrasi secara langsung di mana anak-anak diberi kesempatan untuk menyusun makanan bergizi sesuai konsep Isi Piringku. Dalam kegiatan ini, tim pengabdian berperan sebagai fasilitator yang membimbing anak-anak dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka.

Pendampingan juga dilakukan dengan melibatkan guru sekolah minggu dan orang tua agar edukasi ini dapat berkelanjutan. Dengan metode ini, diharapkan anak-anak dapat lebih memahami dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Analisis data menggunakan uji univariat untuk melihat karakteristik sampel. Uji bivariat menggunakan uji Dependet t-test untuk menilai hasil pengetahuan sampel sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan pihak gereja, penentuan sasaran anak usia 4-9 tahun, serta penentuan waktu dan tempat kegiatan yang dilaksanakan pada 10 Agustus 2024 di GKI Siloam Waena. Tim pengabdian bersama mahasiswa gizi menyiapkan materi edukasi mengenai gizi seimbang, makanan sehat, serta alat peraga Food Models dan Isi Piringku. Selain itu, bahan makanan seperti nasi, sayur, lauk-pauk, dan buah disiapkan untuk praktik langsung.

Pada tahap pelaksanaan, sebanyak 35 anak mengikuti kegiatan yang diawali dengan penyampaian materi melalui PowerPoint, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab mengenai zat gizi dan makanan sehat. Anak-anak kemudian dibagi menjadi 11 kelompok untuk menghias isi piring mereka menggunakan bahan makanan yang telah disediakan. Kegiatan ini mendapatkan respons positif, terlihat dari antusiasme peserta dalam menyusun piring makanan mereka.

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang. Sebanyak 90% anak mampu menyusun makanan sesuai prinsip Isi Piringku, membuktikan bahwa metode edukasi berbasis visual dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi.



Gambar 1 Kegiatan Penyampaian Materi



Gambar 2 Menghias Isi Piringku

### **Karakteristik Sampel Penelitian**

Karakteristik peserta kegiatan ini terdiri dari dua variabel utama, yaitu usia dan jenis kelamin. Distribusi sampel berdasarkan kedua variabel tersebut disajikan dalam Tabel berikut

Tabel 1. Karakteristik Sampel Penelitian

No.	Variabel	n (35)	%
1.	Usia		
	4-6 Tahun	13	37,1
	7-9 Tahun	22	62,9
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	19	54,2
	Perempuan	16	45,8

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas peserta berasal dari kelompok usia 7-9 tahun (62,9%), sedangkan sisanya berusia 4-6 tahun (37,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah

berada dalam tahap perkembangan kognitif yang lebih matang, sehingga lebih mudah menerima materi edukasi. Dari segi jenis kelamin, lebih banyak peserta perempuan (54,2%) dibandingkan laki-laki (45,8%). Perbedaan ini tidak terlalu signifikan, sehingga tidak mempengaruhi efektivitas intervensi yang dilakukan.

#### **Perbandingan Rata-rata Pre-test dan Post-test**

Untuk mengukur efektivitas intervensi yang dilakukan, dilakukan evaluasi pre-test dan post-test guna melihat perubahan pemahaman anak mengenai gizi seimbang dan konsep Isi Piringku. Hasil perbandingan antara nilai rata-rata pre-test dan post-test disajikan dalam Tabel berikut:

Tabel 2. Perbandingan Rata-rata *Pre-test* dan *Post-test* Pengetahuan Gizi Seimbang dan Isi Piringku

Variabel	n	Nilai rata-rata		Margin Kenaikan	Sig-
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
Pengetahuan Gizi Seimbang Isi Piringku	35	55.4	61.91	6.51	0.011

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test adalah 55,4, sedangkan rata-rata skor post-test meningkat menjadi 61,91, dengan selisih kenaikan sebesar 6,51. Uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,011$ , yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05 ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan melalui penyuluhan interaktif, penggunaan media visual, serta praktik langsung dalam menyusun makanan seimbang efektif dalam meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang. Anak-anak tidak hanya memperoleh informasi secara pasif, tetapi juga diajak untuk terlibat secara langsung dalam menyusun makanan yang sesuai dengan prinsip Isi Piringku. Metode ini terbukti mampu meningkatkan daya ingat dan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis pengalaman langsung lebih efektif dibandingkan metode ceramah saja dalam meningkatkan pemahaman anak tentang gizi seimbang. Dengan demikian, diharapkan metode ini dapat diterapkan secara lebih luas dalam program edukasi gizi bagi anak-anak, baik di sekolah maupun di komunitas.

### **SIMPULAN**

Kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang yang dilakukan kepada anak-anak usia 4-9 tahun di GKI Siloam Waena telah menunjukkan hasil yang positif. Melalui penggunaan media Food Models dan konsep Isi Piringku, anak-anak mampu meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan bergizi dan sehat. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan anak-anak, dengan skor rata-rata post-test yang lebih tinggi dibandingkan pre-test. Mayoritas peserta, baik yang berusia 4-6 tahun maupun 7-9 tahun, dapat menyusun makanan yang sesuai dengan prinsip Isi Piringku, yang membuktikan efektivitas metode edukasi berbasis visual dan praktik langsung.

Pentingnya keterlibatan orang tua dan guru dalam mendampingi kegiatan ini juga diakui sebagai faktor pendukung keberhasilan intervensi. Dengan peningkatan pemahaman ini, diharapkan anak-anak dapat lebih bijak dalam memilih makanan sehat, baik di rumah maupun di sekolah, sehingga mendukung tumbuh kembang mereka yang optimal. Edukasi ini menjadi langkah penting dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak usia dini, yang akan berdampak pada kesehatan mereka di masa depan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Dengan penuh rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada pihak Gereja GKI Siloam serta anak-anak kelas TK dan Kecil usia 4-9 Tahun yang tergabung dalam persekutuan anak (PAR) di GKI Siloam Waena yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan "Edukasi Gizi Seimbang Anak: Meningkatkan Kesadaran melalui Food Models dan Kreasi Isi Piringku". Kami juga menyampaikan terima kasih kepada para mahasiswa gizi yang turut berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini, baik dalam penyampaian materi, pendampingan, maupun evaluasi program. Kami juga tidak lupa berterimakasih, kepada seluruh pihak yang telah mendukung

terselenggaranya kegiatan ini. Semoga kegiatan ini membawa manfaat yang berkelanjutan bagi anak-anak dan semakin meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

#### REFERENSI

- Bhutta, Z. A., Akseer, N., Keats, E. C., Vaivada, T., Baker, S., Horton, S. E., Katz, J., Menon, P., Piwoz, E., Shekar, M., Victora, C., & Black, R. (2020). How countries can reduce child stunting at scale: Lessons from exemplar countries. *American Journal of Clinical Nutrition*, *112*, 894S-904S. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa153>
- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., Ramadhani, I., Prabarini, S., Kedokteran, F., Pembangunan, U., Veteran, N. ", Jakarta, ", Kelompok, D., & Remaja, G. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam Kata Kunci. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2). <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2>
- Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., Andriana, D. S., & Arifiana, W. L. (2024). Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, *8*(1), 91. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20628>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. In *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* (Vol. 6, Issue 1).
- Leonita, E. leonita, & Nopriadi, N. (2023). Edukasi Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Fadhilah Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, *2*(3), 263–270. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss3.1439>
- Maruli Tamba, P. (2016). *REALISASI PEMENUHAN HAK ANAK YANG DIATUR DALAM KONSTITUSI TERHADAP ANAK YANG BERKONFLIK DENGAN HUKUM DALAM PROSES PEMIDANAAN*.
- Muzakir, H., Ashari, C. R., & Listiowaty, E. (2023). Edukasi Zat Aditif Makanan dan Jajanan Sehat Pada Pelajar. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, *2*(2), 103–108. <https://doi.org/10.34312/ljpm.v2i2.19692>
- Nurdin, S. S. I., Katili, D. N. O., & Ahmad, Z. F. (2019). Faktor Ibu, Pola Asuh Anak, dan MPASI Terhadap Kejadian Stunting di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, *3*(2), 74–81.
- Nuryanti, A., Setyaningsih, R., Suyanto, S., & Kristian Nugroho, R. (2023). HEALTH EDUCATION ON BALANCED NUTRITION IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN WITH GAMES GUESS THE PICTURE. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, *1*(1). Oklita Anggiruling, D., & Andriani, D. (2021). GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU TENTANG GIZI PADA ANAK SEKOLAH DASAR. *Jurnal Kesehatan Bogor*, *1*(1).
- Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk, M. K. (2023). Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *7*(2), 305–315. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.1022>
- Santosa, A., Kep, S., Kep, M., Arif, E. N., Kep, S., Ghoni, D. A., & Kep, S. (2022). Effect of maternal and child factors on stunting: partial least squares structural equation modeling. *Clinical and experimental pediatrics*, *65*(2), 90. *Clin Exp Pediatr*, *65*(2), 90–97.
- Undip, S. (2020). *Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Semarang (Association Between Nutritional Behavior and Nutritional Status on Elementary School Children in... November 2017*.
- Wardani, E. F., & Kurnia, F. Y. (2019). *Penyuluhan Makanan Jajanan Sehat dan Jajanan Tidak Sehat*. *4*(1), 4–9. <http://journal.ummg.ac.id/>
- Yonathan Kristian Yuan Putra, & Idris Handriana. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Jajan Pada Anak Usia Sekolah: Literature Review. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, *1*(2), 276–289. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i2.1308>
- Yulia, C., Khomsan, A., Sukandar, D., & Riyadi, H. (2018). *STUDI CROSS-SECTIONAL: GAMBARAN PERILAKU GIZI ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI KOTA BANDUNG* (Vol. 7, Issue 1).