

## PERAN MEDIA PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MAKAN SEHAT PADA ANAK SEKOLAH

*The Role of Nutrition Education Media on Knowledge and Healthy Eating Habits in School Children*

Tesa Rafkhani<sup>1\*</sup>, Rini Mulyati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Profesi Ners, Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Universitas Jenderal A.Yani Cimahi, Indonesia

Email: [tesarafkhani@mail.unnes.ac.id](mailto:tesarafkhani@mail.unnes.ac.id)

### ABSTRAK

Intervensi media pendidikan gizi di sekolah sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak, mengingat tingginya prevalensi konsumsi makanan tidak sehat yang berkontribusi pada masalah gizi ganda di Indonesia. Tinjauan pustaka ini menganalisis efektivitas berbagai media pendidikan gizi, baik tradisional seperti media cetak dan *pop-up book*, maupun modern seperti video animasi, aplikasi digital, dan media sosial, dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak usia sekolah 6–18 tahun. Artikel yang dianalisis dipilih dari jurnal nasional dan internasional terindeks, terbit antara tahun 2015–2025, dengan kriteria inklusi adalah penelitian media pendidikan gizi yang melaporkan peningkatan pengetahuan atau perilaku makan sehat, dengan desain observasional, quasi-eksperimental, atau eksperimental. Eksklusi meliputi *literature review*, meta-analisis, dan *scoping review*. Hasil dari sembilan studi menunjukkan bahwa media audiovisual dan digital secara signifikan meningkatkan keterlibatan, pemahaman, serta pengetahuan dan sikap makan sehat siswa, sementara media cetak interaktif dan multisensorik terbukti efektif di lingkungan dengan keterbatasan akses teknologi. Efektivitas intervensi sangat dipengaruhi oleh kualitas konten, keterlibatan guru dan orang tua, serta dukungan lingkungan sekolah. Kombinasi berbagai media edukasi gizi dengan pendekatan holistik yang melibatkan komunitas sekolah dan keluarga direkomendasikan untuk mendukung perubahan perilaku makan sehat yang berkelanjutan pada anak sekolah di era digital.

**Kata Kunci:** Anak Sekolah, Media Pendidikan Gizi, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan Sehat

### ABSTRACT

*Nutrition education media interventions in schools play a crucial role in improving knowledge and healthy eating behaviors among children, considering the high prevalence of unhealthy food consumption contributing to the double burden of malnutrition in Indonesia. This literature review analyzes the effectiveness of various nutrition education media, including traditional formats such as printed materials and pop-up books, as well as modern tools like animated videos, digital applications, and social media, in enhancing knowledge and healthy eating behaviors in school-aged children (6–18 years). Selected articles were sourced from indexed national and international journals published between 2015 and 2025, with inclusion criteria focusing on studies that reported improvements in nutrition knowledge or eating behaviors using observational, quasi-experimental, or experimental designs. Excluded were literature reviews, meta-analyses, and scoping reviews. Findings from nine studies indicate that audiovisual and digital media significantly increase student engagement, understanding, knowledge, and attitudes toward healthy eating, while interactive and multisensory print media prove effective in settings with limited technology access. The effectiveness of interventions is strongly influenced by content quality, involvement of teachers and parents, and school environment support. A holistic approach combining various nutrition education media and involving the school community and families is recommended to promote sustainable healthy eating behavior changes among school children in the digital era.*

**Key words:** Healthy Eating Behavior, Nutrition Education Media, Nutrition Knowledge, School Children

## PENDAHULUAN

Perilaku makan sehat pada anak usia sekolah merupakan kebiasaan mengonsumsi makanan yang seimbang dan bergizi, yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta mencegah risiko penyakit tidak menular di masa depan. Namun, data global menunjukkan bahwa banyak anak dan remaja belum memenuhi kebutuhan gizi yang optimal, dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur serta tingginya asupan makanan olahan tinggi gula dan lemak (Abdoli *et al.*, 2023). Perilaku makan yang tidak sehat ini berkontribusi pada masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi dan kelebihan berat badan/obesitas, yang menjadi tantangan kesehatan masyarakat di berbagai negara (Medeiros *et al.*, 2022).

Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk intervensi pendidikan gizi karena anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sana dan dapat membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Intervensi pendidikan gizi berbasis sekolah telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap positif terhadap pola makan sehat, terutama jika intervensi tersebut bersifat multikomponen dan berdurasi cukup lama ( $\geq 6$  bulan) (Habibie *et al.*, 2022). Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi pada anak dan remaja, meskipun perubahan perilaku makan secara keseluruhan masih bervariasi tergantung pada desain dan komponen intervensi (Febrianti *et al.*, 2023).

Pemilihan media pendidikan gizi yang tepat menjadi faktor kunci keberhasilan transfer pengetahuan dan perubahan perilaku makan sehat. Berbagai media seperti media cetak, audio-visual, permainan edukasi, hingga teknologi digital dan media sosial telah digunakan untuk meningkatkan efektivitas pendidikan gizi (Avisa *et al.*, 2019). Studi terkini menegaskan bahwa media interaktif dan digital, seperti video simulasi dan aplikasi mobile, dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa serta membantu pengembangan pengetahuan sehingga meningkatkan keterampilan anak dalam memilih makanan sehat (Avisa *et al.*, 2019; Kinasih & Afifah, 2024). Namun, efektivitas media digital sangat bergantung pada kualitas konten, kemudahan akses, serta dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga (Habibie *et al.*, 2022).

Meski media tradisional seperti poster dan leaflet masih digunakan, keterbatasan interaktivitas dan daya tariknya menjadi tantangan dalam menjangkau anak-anak yang lebih familiar dengan teknologi digital. Oleh karena itu, kombinasi media tradisional dan digital sering direkomendasikan untuk mengoptimalkan hasil intervensi pendidikan gizi. Keterlibatan guru, orang tua, dan komunitas sekolah juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan perilaku makan sehat secara berkelanjutan (Habibie *et al.*, 2022; Laranjo, 2016).

Tantangan lain yang perlu diperhatikan adalah kesenjangan akses teknologi dan validitas

informasi yang disampaikan melalui media digital. Pengembangan intervensi yang inovatif, inklusif, dan berkelanjutan sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat anak sekolah di era digital saat ini (MacMillan Uribe *et al.*, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, tinjauan pustaka ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas berbagai media pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat anak sekolah, sebagai dasar pengembangan intervensi yang lebih inovatif dan berkelanjutan.

## METODE

Metode penelusuran literatur dalam tinjauan pustaka ini difokuskan pada artikel yang diterbitkan dalam sepuluh tahun terakhir (2015–2025), baik dari jurnal nasional maupun internasional. Pencarian dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data elektronik utama, yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “Media Pendidikan Gizi,” “Perilaku Makan Sehat,” “Pengetahuan Gizi,” dan “Anak Sekolah.”

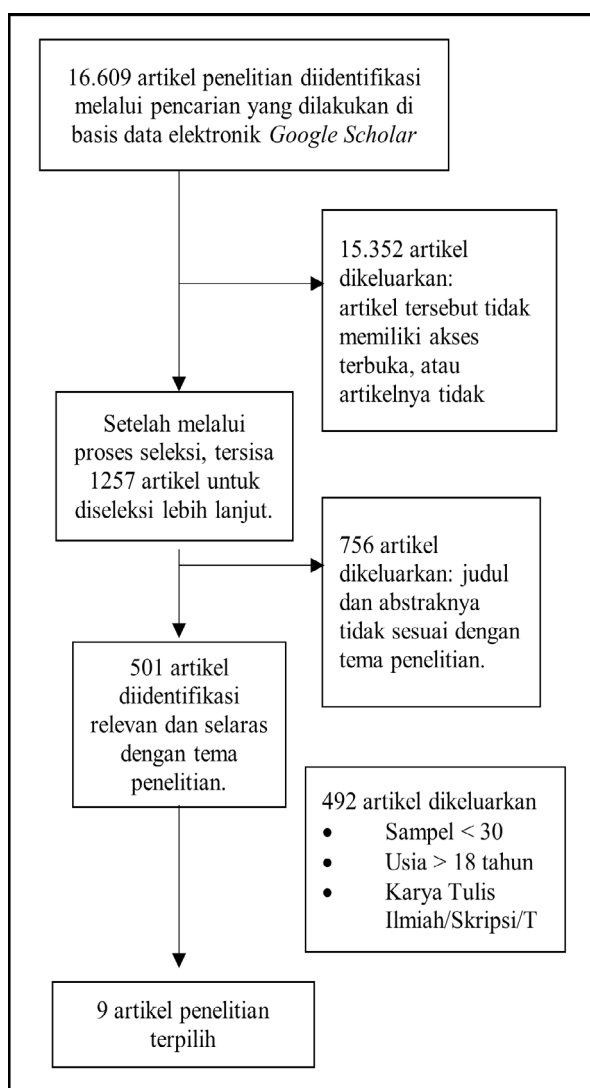
Kriteria inklusi dalam seleksi artikel adalah penelitian yang menggunakan media pendidikan gizi sebagai intervensi atau variabel utama, melibatkan subjek anak usia sekolah dasar hingga menengah (sekitar 6–18 tahun), serta melaporkan hasil terkait peningkatan pengetahuan dan/atau perubahan perilaku makan sehat. Studi yang dipilih mencakup desain penelitian observasional, quasi-eksperimental, maupun eksperimental yang dipublikasikan antara tahun 2015 hingga 2025. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel berupa *literature review*, *meta-analisis*, *scoping review*, tesis, disertasi, serta studi yang tidak melaporkan pengaruh media pendidikan gizi terhadap pengetahuan atau perilaku makan sehat, atau yang subjeknya bukan anak usia sekolah.

Proses seleksi diawali dengan identifikasi artikel berdasarkan judul dan abstrak, kemudian dilanjutkan dengan telaah *full text* untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang memenuhi syarat kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi jenis media yang digunakan, metode intervensi, serta dampaknya

**Tabel 1. Daftar Penelitian Edukasi Gizi Berdasarkan Tahun dan Jenis Publikasi**

Tema Penelitian	Tahun	Publikasi
Pengembangan media Nutriplay untuk perilaku gizi seimbang	2024	Jurnal Nasional
Efektivitas video simulasi dan peran orang tua dalam edukasi gizi	2024	Jurnal Internasional
Pengaruh edukasi gizi melalui pop-up book pada pengetahuan dan sarapan	2024	Jurnal Nasional
Dampak penyuluhan gizi melalui Instagram pada pengetahuan	2023	Jurnal Nasional
Pengaruh video animasi terhadap konsumsi buah dan sayur	2023	Jurnal Internasional
Penggunaan media kartu gizi terhadap pengetahuan, dan perilaku jajanan	2019	Jurnal Nasional
Penggunaan buku saku untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah	2018	Jurnal Nasional
Pengaruh media audio kinestetik (senam dan lagu) pada pengetahuan gizi	2017	Jurnal Nasional
Pengaruh animasi penyuluhan gizi pada pengetahuan dan sikap makanan sehat	2017	Jurnal Nasional

terhadap pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak sekolah. Hasil analisis media pendidikan gizi dalam meningkatkan dan mendukung perilaku makan sehat di kalangan anak sekolah yang dapat dilihat pada **Gambar 1**. Daftar penelitian pemberian media edukasi gizi yang sudah terseleksi dapat dilihat pada **Tabel 1**.



**Gambar 1. Proses Pemilihan Artikel Penelitian**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah merupakan lingkungan strategis untuk intervensi pendidikan gizi, karena anak-

anak menghabiskan banyak waktu di sekolah dan membentuk kebiasaan makan sejak dini (Habibie *et al.*, 2022). Berbagai media pendidikan gizi, mulai dari media cetak, audiovisual, hingga digital dan media sosial, telah digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat anak sekolah (Putri *et al.*, 2023). Kombinasi media tradisional dan digital, serta keterlibatan guru, orang tua, dan komunitas sekolah, sangat dianjurkan untuk menciptakan perubahan perilaku makan sehat yang berkelanjutan (Febrianti *et al.*, 2023).

Berdasarkan hal tersebut, tinjauan pustaka ini menganalisis efektivitas berbagai media pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak sekolah. Bukti efektivitas berbagai media pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak sekolah dapat dilihat pada Tabel 2.

Berbagai media pendidikan gizi telah digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan sehat pada anak sekolah dasar, mulai dari media interaktif seperti buku harian makanan (Nutriplay), video simulasi, pop-up book, media sosial Instagram, video animasi, kartu edukasi, media audio kinestetik, hingga buku saku dan animasi edukasi. Hasil dari sembilan studi yang dianalisis menunjukkan bahwa media-media ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sebagian besar sikap, dengan variasi hasil pada perubahan perilaku.

## Efektivitas Media Audiovisual dan Pendekatan Interaktif

Tabel 2. Hasil Tinjauan Literatur

Penulis Pertama, Tahun	Desain Penelitian	Subjek Penelitian	Uji Statistik	Jenis Media Intervensi	Hasil
(Naqli & Rizkiri-ani, 2024)	Quasi experiment with two group pre-test and post-test design	47 siswa SD kelas 5 usia 9-12 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Paired t-test/Wilcoxon</i></li> <li>• <i>Independent t-test/Mann-Whitney</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutriplay (buku harian makanan)</li> <li>• Ceramah menggunakan power point</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemberian Nutriplay terbukti mampu meningkatkan pengetahuan anak secara signifikan.</li> <li>• Namun demikian, intervensi ini tidak menunjukkan perubahan yang berarti pada sikap maupun perilaku anak dalam praktik sehari-hari</li> </ul>
(Li & Chang, 2024)	<i>Quasi-eksperiment</i>	65 Siswa kelas tiga berusia 9–10 tahun	• <i>Generalized Estimating Equations (GEE)</i>	• Video simulasi	• Penggunaan video simulasi terbukti memberikan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan anak untuk membuat pilihan makanan yang sehat serta memperbaiki sikap mereka terhadap pola makan sehat.
(Nurahmadi & Khalida Dalim-unthe, 2024)	<i>Pre-Experimental Design with a pre-test-posttest one-group design</i>	57 siswa SD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Paired T-test</i></li> <li>• <i>Wilcoxon signed-rank test</i></li> </ul>	• Pop-up book	• Edukasi gizi yang disampaikan menggunakan media Pop-up book efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi serta memperbaiki kebiasaan sarapan pagi pada siswa Sekolah Dasar.
(Dwi et al., 2023)	<i>Quasi experiment with two group pre-test and post-test design</i>	64 siswa 15-16 tahun	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Paired t-test/Wilcoxon</i></li> <li>• <i>Independent t-test/Mann-Whitney</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media sosial Instagram</li> <li>• Power point</li> </ul>	• Pemanfaatan media sosial Instagram terbukti efektif sebagai media edukasi gizi bagi remaja, yang mampu meningkatkan pengetahuan gizi
(Putri et al., 2023)	<i>Pre-Experimental Design with a pre-test-posttest one-group design</i>	32 siswa SD	• <i>Wilcoxon signed-rank test</i>	• Video animasi edukasi gizi	• Penggunaan video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku anak terkait pola makan sehat. Media ini mampu menyajikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami.
(Priawantiputri et al., 2019)	<i>Quasy experimental with pre-post intervention study</i>	66 siswa SD kelas 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Wilcoxon signed-rank test</i></li> <li>• <i>Mann-Whitney</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartu gizi</li> <li>• Ceramah menggunakan power point</li> </ul>	• Pemberian kartu edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku siswa terkait pemilihan makanan jajanan yang sehat dengan memilih makanan ringan yang lebih sehat

Penulis Pertama, Tahun	Desain Penelitian	Subjek Penelitian	Uji Statistik	Jenis Media Intervensi	Hasil
(Aliya & Muwakhidah, 2017)	<i>Quasy experimental with pre-post intervention study</i>	47 siswa kelas 4 dan kelas 5	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kolmogorof Smirnov</i></li><li>• <i>Wilcoxon signed-rank test</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Media audio kinestetik</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penggunaan media audio kinestetik dalam pendidikan gizi meningkatkan pengetahuan siswa</li></ul>
(Azadirachta & Sumarmi, 2018)	<i>Quasy experimental with pre-post intervention study</i>	60 siswa	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Wilcoxon sign test</i></li><li>• <i>Independent t-test</i></li><li>• <i>Paired sample t-test</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Buku saku</li><li>• Leaflet</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Media buku saku memengaruhi pengetahuan dan praktik siswa secara positif.</li><li>• Leaflet tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa.</li></ul>
(Haris, 2017)	<i>Quasy experimental with pre-post intervention study</i>	62 siswa kelas 5	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Wilcoxon signed-rank test</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Media animasi</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Penggunaan media animasi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap makanan yang bergizi, seimbang, dan aman</li></ul>

Penggunaan media audiovisual seperti video animasi dan video simulasi yang melibatkan orang tua terbukti signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap pola makan sehat (Li & Chang, 2024; Putri *et al.*, 2023). Keberhasilan ini dapat dijelaskan melalui *Dual Coding Theory* yang menyatakan bahwa penyajian informasi secara simultan dalam bentuk visual dan verbal meningkatkan pemahaman dan retensi belajar (Sweller, 2016). Selain itu, keterlibatan orang tua dalam video simulasi memperkuat aspek sosial dari pembelajaran, sesuai dengan *Social Cognitive Theory* yang menekankan pentingnya peran lingkungan sosial dalam membentuk perilaku anak (Bandura, 2018). Pendekatan audiovisual ini juga meningkatkan motivasi belajar anak karena media yang interaktif dan menarik mampu menumbuhkan rasa ingin tahu dan keterlibatan aktif, yang merupakan faktor penting dalam proses pembelajaran efektif (Putri *et*

*al.*, 2023).

### Media Cetak Interaktif dan Multisensorik dalam Pembelajaran

Media cetak interaktif seperti *pop-up book* dan buku harian makanan memberikan pengalaman belajar konkret yang mudah dipahami anak-anak, sehingga efektif meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan sehat (Naqli & Rizkiriani, 2024; Nurahmadi & Khalida Dalimunthe, 2024). Pendekatan multisensorik, seperti penggunaan media audio kinestetik berupa senam dan lagu, juga terbukti meningkatkan pengetahuan gizi (Aliya & Muwakhidah, 2017). Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran multisensor yang, menunjukkan bahwa stimulasi berbagai indera dapat meningkatkan pemahaman dan retensi informasi (Diaudin *et al.*, 2024). Penggunaan media yang merangsang berbagai indera ini membantu anak mengasosiasikan konsep gizi dengan pengalaman nyata, sehingga



pembelajaran menjadi lebih bermakna dan mudah diingat. Selain itu, media cetak interaktif dapat menjadi alternatif yang efektif di daerah dengan keterbatasan akses teknologi digital (Xing, 2023).

### **Media Sosial sebagai Platform Edukasi Gizi Modern**

Media sosial, khususnya Instagram, efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan asupan gizi pada remaja (Dwi *et al.*, 2023). Media sosial memungkinkan penyebaran informasi yang cepat, interaktif, dan mudah diakses oleh generasi muda, yang sangat relevan dalam konteks edukasi kesehatan digital saat ini (Beauchamp *et al.*, 2021). Selain itu, media sosial memungkinkan adanya interaksi dua arah yang dapat memperkuat pemahaman dan mendorong perubahan perilaku melalui diskusi, komentar, dan berbagi pengalaman antar pengguna. Namun, perlu perhatian terhadap validitas konten agar informasi yang disebarakan tetap akurat dan terpercaya (Dwi *et al.*, 2023)

Teori dan praktik edukasi gizi modern menekankan pentingnya pendekatan holistik dan berkelanjutan. Studi terbaru dari (Gazioğlu & Karakuş, 2023) menyoroti bahwa program edukasi gizi yang berhasil menggabungkan bukti ilmiah dengan adaptasi kontekstual pada kebutuhan komunitas dan lingkungan sosial peserta dapat menghasilkan perubahan perilaku yang lebih tahan lama. Pendekatan ini sejalan dengan teori *Behavior Change Wheel* yang mengintegrasikan faktor kemampuan, kesempatan, dan motivasi sebagai

elemen kunci dalam perubahan perilaku. Dalam konteks ini, media pendidikan gizi yang interaktif dan multisensorik dapat meningkatkan kemampuan dan motivasi anak untuk mengadopsi pola makan sehat, terutama jika didukung oleh lingkungan sosial yang mendukung seperti keluarga dan sekolah (Wilson & Marselle, 2016). Keterlibatan aktif orang tua dan guru, serta intervensi yang berkelanjutan, sangat penting untuk mempertahankan perubahan perilaku positif (Munawaroh *et al.*, 2022). Pendekatan berkelanjutan ini juga harus disesuaikan dengan karakteristik budaya dan sosial peserta agar lebih efektif dan relevan.

### **PENUTUP**

Intervensi media pendidikan gizi yang meliputi media interaktif, audiovisual, cetak multisensorik, dan media sosial secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada anak sekolah dasar. Efektivitas media audiovisual membantu anak lebih mudah memahami informasi, sedangkan media cetak multisensorik membuat pembelajaran lebih nyata dan mudah diingat dalam waktu lama. Perlu adanya pendekatan holistik yang mengintegrasikan media edukasi variatif dengan dukungan sosial merupakan strategi optimal dalam membentuk pengetahuan dan perilaku makan sehat pada anak sekolah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdoli, M., Scotto Rosato, M., Cipriano, A., Napolano, R., Cotrufo, P., Barberis, N., & Cella, S. (2023). Affect, Body, and Eating Habits in Children: A Systematic Review. *Nutrients*, 15(15), 3343.

- Aliya, H., & Muwakhidah, M. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Audio Kinestetik (Senam dan Lagu Pesan Gizi Seimbang) terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak SD Muhammadiyah 4 Kandang sapi Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(2).
- Avissa, F., Nursalam, N., & Ulfiana, E. (2019). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi dan Metode Ceramah dengan Media Booklet terhadap Perubahan Pengetahuan dan Tindakan Mencuci Tangan pada Anak Prasekolah. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 59.
- Azadirachta, F. L., & Sumarmi, S. (2018). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 107.
- Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 130–136.
- Diaudin, S. H., Kamrozzaman, N. A., & Jie, A. L. X. (2024). The effectiveness of using multisensory learning style toward the improvement of preschool student's fine motor skills. *Open Journal of Social Sciences*, 12(11), 418–429.
- Dwi, S. I., Mahmudah, U., Pusparini, P., & Agung Suprihartono, F. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Sosial Instagram terhadap Pengetahuan, Asupan Energi dan Protein pada Remaja Putri Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 55–68.
- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: a Systematic Reviews and Meta-Analysis. *Amerta Nutrition*, 7(3), 478–486.
- Gazioğlu, M., & Karakuş, N. (2023). The impact of multisensory learning model-based tale-telling on listening skills and student opinions about it. *Frontiers in Education*, 8.
- Habibie, I. Y., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dalam Manajemen Obesitas Remaja di Indonesia: Literature Review. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 220–227.
- Haris, V. S. D. (2017). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, SeimbangDan Aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017. *Quality Jurnal Kesehatan*, 1(1), 38–42.
- Kinasih, A. D., & Afifah, C. A. N. (2024). Eduting (Edukasi Stunting) dengan Media Video untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita di Desa Ngepung Kabupaten Nganjuk. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 3(3), 66–75.
- Laranjo, L. (2016). *Social Media and Health Behavior Change. In Participatory Health Through Social Media* (pp. 83–111). Elsevier.
- Li, S.-R., & Chang, Y.-J. (2024). Effectiveness of a nutrition education intervention using simulation videos and encouragement of parental involvement for elementary school students. *Journal of Nutritional Science*, 13, e35.
- MacMillan Uribe, A. L., Duffy, E. W., Enahora, B., Githinji, P., McGuirt, J., & Tripicchio, G. L. (2023). Digital Technology in Nutrition Education and Behavior Change: Opportunities and Challenges. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(6), 391–392.
- Medeiros, G. C. B. S. de, Azevedo, K. P. M. de, Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. de S., et al. (2022). Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10522.
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*, 3(2), 47.
- 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.
- Nurahmadi, R., & Khalida Dalimunthe, N. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Pop-Up Book Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Pagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Tiuh Memon. *Journal of Nutrition College*, 13(3), 210–219.
- Priawantiputri, W., Rahmat, M., & Purnawan, A. I. (2019). Efektivitas Pendidikan Gizi dengan Media Kartu Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 374–381.
- Putri, I. M. A., Hatijah, N., Pengge, N. M., Taufiqurrahman, & Hindaryani, N. (2023). The Effect of Nutrition Education using Animated Video Media on the Knowledge, Attitude, Behavior of Fruit and Vegetable Consumption in the 4th Grade Students of SDN 129 Gresik. Proceedings of the 6th International Conference of Health Polytechnic Surabaya (ICoHPS 2023), *Atlantis Press*, 485–495.
- Sweller, J. (2016). Cognitive Load Theory: What We Learn and How We Learn. In *Learning, Design, and Technology* (pp. 1–17). Springer International Publishing.
- Wilson, C., & Marselle, M. R. (2016). Insights from psychology about the design and implementation of energy interventions using the Behaviour Change Wheel. *Energy Research & Social Science*, 19, 177–191.
- Xing, B. (2023). A Review of Research on Learning Style. *Open Journal of Modern Linguistics*, 13(02), 263–275.