



Mindful Eating dan Literasi Pangan: Kajian Bibliometrik untuk Penguatan Program MBG di Sekolah Dasar Indonesia

Neni Maulidah¹, Geri Syahril Sidik², dan Risa Wismaliya³

¹ Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

² Universitas Perjuangan Tasikmalaya

³ Dinas Pendidikan Kabupaten Garut

E-mail: nenimaulidah@upi.edu

ABSTRACT

Initiated by the Indonesian government at the elementary level, the Free Nutritious Meal Program (MBG) presents strategic chances to develop durable and good eating habits from a young age. This paper attempts to find worldwide research trends on the ideas of food literacy and conscious eating as well as their applicability in the framework of elementary education. Using the VOSviewer program, 95 scientific papers taken from the Google Scholar, Scopus, and Tandfonline databases were examined bibliometrically. While food literacy crosses with issues of nutritional intervention, nutritional literacy, and elementary school-aged children, the study of keyword networks finds a high association between mindful eating and issues including obesity, emotional eating, and psychological resilience. Nonetheless, the idea of conscious eating is more usually used in the framework of adult education and emphasizes on sensible eating habits. Research on primary education, especially that done in Indonesia are relatively scant. This result suggests that, using an instructional and reflective approach, the combination of food literacy and mindful eating into the MBG program has the potential to increase efficacy. This study suggests that components of nutritional interventions in primary schools be mindful eating and food literacy-based learning tools developed. This paper offers academics, legislators, and teachers a conceptual and empirical basis for developing evidence-based plans for the sustainable enhancement of the MBG program.

© 2025 Kantor Jurnal dan Publikasi UPI

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received 1 May 2025

First Revised 16 May 2025

Accepted 30 May 2025

First Available online 01 Jun 2025

Publication Date 01 Jun 2025

Keyword:

Food literacy, Mindful eating, Bibliometric study, Primary education, Free Nutritious Meal Program (MBG)

1. PENDAHULUAN

Pemerintah Indonesia pada tahun 2024 menetapkan kebijakan Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai salah satu program prioritas nasional yang ditujukan untuk meningkatkan status gizi dan konsentrasi belajar peserta didik, khususnya siswa Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah Pertama ([Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024](#)). Program ini merupakan upaya strategis mengatasi permasalahan kekurangan gizi dan stunting yang masih berada pada angka 14% pada tahun 2024 ([Kiftiyah et al., 2025](#); [Andin et al., 2025](#); [Tarmizi, 2024](#)). Berbagai studi menunjukkan bahwa program MBG efektif menurunkan tingkat kelaparan dan meningkatkan performa akademik siswa ([Maharani et al., 2024](#); [Andin, et al., 2025](#)). Hal ini yang menjadi dasar pemerintah dalam menjalankan program ini, meskipun pelaksanaannya menghadapi tantangan signifikan, termasuk kesiapan infrastruktur dan adaptasi budaya ([Fauzi, 2024](#); [Cisdi, 2024](#); [Fasha & Tesniyadi, 2024](#)). Oleh karena itu, untuk menjamin dampak jangka panjang dan pembentukan kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan, diperlukan pendekatan edukatif yang menyertai penyediaan makanan bergizi secara fisik, diantaranya melalui penguatan literasi pangan dan *mindful eating* di lingkungan sekolah dasar.

Dalam konteks peningkatan efektivitas program Makan Bergizi Gratis (MBG), penguatan pendidikan pangan melalui pendekatan literasi pangan (*food literacy*) menjadi semakin relevan dan krusial. Literasi pangan tidak hanya mencakup pemahaman kognitif mengenai gizi dan pola makan sehat, melainkan juga melibatkan keterampilan praktis dalam memilih, menyiapkan, dan mengevaluasi makanan secara sadar, bertanggung jawab, dan berkelanjutan ([Tapper, 2022](#); [Mantzios, 2021](#); [2023](#)). Berbeda dengan pendekatan *healthy eating literacy* yang cenderung terbatas pada aspek pengetahuan, literasi pangan meliputi dimensi keterampilan hidup, budaya makan, keberlanjutan lingkungan, serta kemampuan berpartisipasi dalam sistem pangan yang kompleks dan dinamis ([Cullen et al., 2015](#)). Oleh karena itu, integrasi literasi pangan dalam pelaksanaan MBG akan memperluas fungsi program dari sekadar program konsumtif penyediaan makanan bergizi menjadi intervensi edukatif yang transformatif, mampu membentuk kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan sekaligus meningkatkan kesadaran kritis siswa sebagai bagian dari masyarakat yang berdaya dan bertanggung jawab terhadap sistem pangan.

Salah satu pendekatan edukatif yang dapat melengkapi literasi pangan adalah *mindful eating*, yaitu makan dengan penuh kesadaran. Pendekatan ini tidak hanya mencakup pengenalan terhadap rasa lapar dan kenyang, tetapi juga mencakup perhatian terhadap emosi, rasa, tekstur, serta makna di balik setiap makanan yang dikonsumsi. Seperti dijelaskan oleh Center for Mindfulness in Public Health, Harvard, *mindful eating* bukan sekadar praktik memperhatikan setiap gigitan, tetapi juga tentang “menyadari asal-usul makanan, menghormati proses yang membawanya ke meja makan, serta menghubungkan diri secara mendalam dengan tubuh, bumi, dan sesama manusia” ([Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2020](#)). Definisi ini sejalan dengan [Mason, et.al., \(2016\)](#), yang menyatakan bahwa *mindful eating* adalah kesadaran non-menghakimi terhadap sensasi fisik dan emosional yang menyertai aktivitas makan, serta pemahaman terhadap makanan itu sendiri. Di tingkat nasional, [Aulia dan Rahmawati \(2022\)](#) juga menekankan bahwa *mindful eating* melibatkan perhatian terhadap rasa lapar dan kenyang, serta pemahaman terhadap proses, kandungan, dan dampak makanan bagi tubuh.

Dalam konteks pendidikan dasar, integrasi pendekatan *mindful eating* ke dalam literasi pangan tidak hanya mendorong pengembangan kontrol diri siswa dalam kebiasaan makan, tetapi juga membangun hubungan yang sehat, penuh rasa syukur, dan hormat

terhadap makanan. Praktik ini dapat menjadi sarana reflektif untuk menanamkan nilai-nilai empati, keberlanjutan, dan penghargaan terhadap kehidupan. Setiap makanan membawa cerita: tentang matahari yang menghangatkan benih, tanah yang memelihara, hujan yang menyuburkan, hingga tangan petani yang merawat dan memanennya (Center for Mindfulness in Public Health, Harvard, 2020; Tapper, 2022; Mantzios, 2021; 2023). Maka integrasi pendekatan ini di sekolah dasar merupakan langkah strategis dalam membentuk generasi yang lebih sadar, sehat, dan peduli terhadap diri serta lingkungannya, sekaligus memperkuat keberhasilan jangka panjang program MBG di Indonesia.

Berbagai penelitian internasional menunjukkan bahwa praktik *mindful eating* berkorelasi positif dengan berbagai indikator *food literacy*. Studi sistematis dari Cambridge University (Eaton et al., 2024) menyimpulkan bahwa *mindful eating* dan *intuitive eating* berhubungan dengan peningkatan kualitas diet, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta kesehatan mental yang lebih baik. Di Jepang, Nakamura et al. (2021) menemukan bahwa kemampuan *mindful eating* pada ibu memiliki korelasi lebih kuat terhadap perilaku makan sehat anak dibandingkan dengan *healthy eating literacy* semata. Ares et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *mindful eating* dapat dikembangkan sejak usia sekolah dan berdampak pada penurunan *food craving* serta peningkatan konsumsi buah pada anak-anak. Studi intervensi oleh McClain (2024) di Amerika Serikat membuktikan bahwa integrasi pendidikan *mindful eating* dalam kurikulum memasak meningkatkan kesadaran makan sehat dan keterbukaan anak terhadap sayuran baru.

Di tingkat nasional, Mustakim et al. (2024) dalam kajiannya di Tangerang Selatan menunjukkan bahwa meskipun hubungan langsung antara *mindful eating* dan *healthy eating literacy* terhadap status gizi belum signifikan secara statistik, kedua pendekatan ini tetap memiliki potensi besar sebagai instrumen edukatif dalam membentuk perilaku makan sehat dan mencegah obesitas di kalangan remaja Indonesia. Temuan ini memperkuat argumen bahwa kombinasi *food literacy* dan *mindful eating* dapat menjadi fondasi kuat dalam mendampingi implementasi kebijakan MBG—dengan mengubah siswa dari penerima pasif makanan menjadi agen aktif yang sadar dalam memilih dan mengonsumsi makanan bergizi.

Berdasarkan urgensi dan potensi integrasi tersebut, penting untuk memetakan perkembangan dan kecenderungan riset mengenai *mindful eating* dan *food literacy* dalam konteks pendidikan dasar. Oleh karena itu, kajian ini dilakukan menggunakan pendekatan bibliometrik untuk mengidentifikasi tren publikasi, jaringan kolaborasi, serta topik-topik utama yang telah dikaji secara global maupun nasional. Hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk merancang strategi penguatan MBG sebagai program pendidikan yang bukan hanya memenuhi kebutuhan gizi, tetapi juga menumbuhkan kesadaran makan sehat yang berkelanjutan di lingkungan Sekolah Dasar Indonesia.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan bibliometrik untuk memetakan tren riset global tentang *mindful eating* dan literasi pangan dalam konteks pendidikan dasar. Data dikumpulkan dari tiga basis data utama, yaitu Google Scholar, Scopus/Elsevier, dan Taylor & Francis Online (Tandfonline), dengan rentang antara tahun 2010 hingga 2025. Pendekatan ini lazim digunakan dalam bibliometrik untuk memperoleh cakupan literatur yang luas dan representatif (Hallinger, 2023).

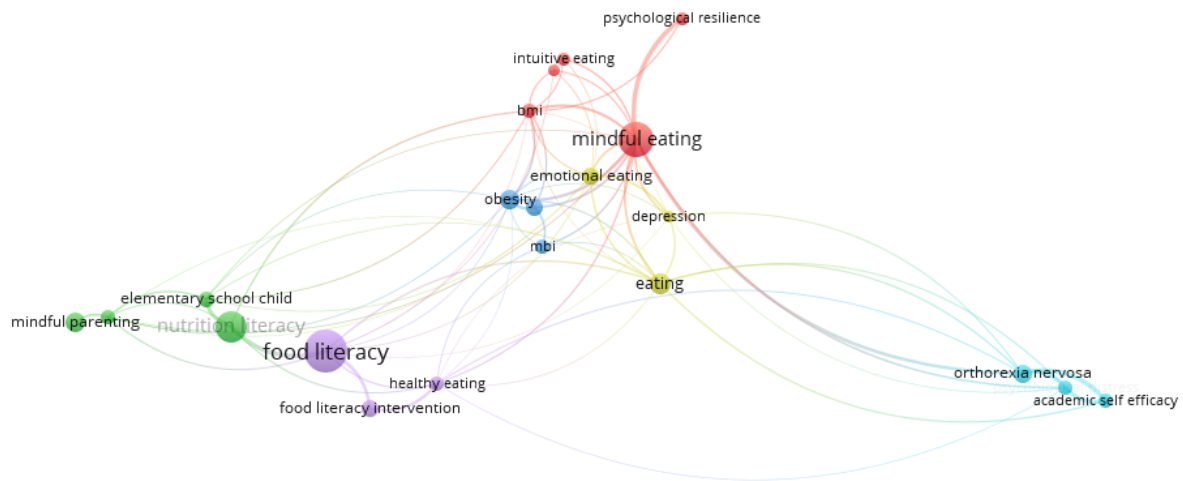
Proses pencarian menggunakan kata kunci utama “mindful eating” dan “food literacy” menghasilkan sebanyak 95 artikel ilmiah dari berbagai negara yang memenuhi kriteria inklusi, seperti relevansi topik, aksesibilitas penuh, dan publikasi dari sumber bereputasi yang kemudian dipilih sebagai *database* utama dalam penelitian bibliometrik ini. Adapun analisis bibliometrik dilakukan dengan perangkat lunak VOSviewer untuk memvisualisasikan jaringan kata kunci, kolaborasi antar penulis, dan tema utama riset. VOSviewer terbukti efektif dalam meningkatkan efisiensi, akurasi, dan validitas hasil pemetaan bibliometrik (Al Husaeni, Nandiyanto & Maryanti, 2023; Martin & Braco, 2024).

Hasil analisis digunakan untuk mengidentifikasi tren publikasi, celah riset (research gaps), dan potensi penerapan konsep *mindful eating* serta literasi pangan dalam penguatan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Sekolah Dasar Indonesia. Validitas data dijaga melalui pemilihan artikel dari jurnal bereputasi dan proses penyaringan ketat berdasarkan relevansi. Seluruh data yang dianalisis bersifat publik dan terbuka, sehingga tidak memerlukan izin etik khusus, sesuai prinsip umum penelitian bibliometrik yang hanya menggunakan data terbuka (Kuc-Czarnecka & Olczyk, 2020).

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Analisis Jaringan Kata Kunci Penelitian *Mindful Eating* dan *Food Literacy* (Literasi Pangan)

Untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai kata kunci dominan dan tren serta arah penelitian dalam topik *mindful eating* dan *food literacy* atau literasi pangan, dilakukan analisis bibliometrik terhadap 95 artikel ilmiah menggunakan perangkat lunak VOSviewer. Data diambil dari basis data Scopus dengan rentang waktu publikasi tahun 2012 hingga 2025. Analisis ini memanfaatkan metode *co-occurrence* terhadap kata kunci (author keywords), dengan minimal frekuensi kemunculan sebanyak dua kali. Penyortiran 95 artikel yang didapatkan menggunakan kata kunci “mindful eating”, dan “food literacy” menghasilkan 95 artikel dari berbagai negara yang memenuhi kriteria inklusi. Di antara inklusi yang dimaksud adalah Pendidikan dasar dengan kata kunci “elementary education”, “primary education”, “nutrition intervention”, “schools” dan “parents” serta kata kunci dampak yang relevan dari *intervening mindful eating* dan juga literasi pangan di berbagai dunia. Hal ini menyesuaikan tujuan penelitian ini yaitu melihat tren dan arah penelitian dalam topik *mindful eating* dan *food literacy* atau literasi pangan untuk mendapatkan gambaran komprehensif dan rekomendasi pada penguatan program Makan Bergizi Gratis terutama di sekolah dasar. Sementara itu, tujuan dari visualisasi ini adalah untuk memetakan tema-tema utama, keterhubungan antar topik, serta potensi arah penelitian lanjutan yang mungkin dapat dimanfaatkan dalam penguatan efektivitas program MBG yang lebih berdampak. Berikut adalah hasil analisis jaringan kata kunci *Mindful Eating* dan *Food Literacy* (literasi pangan):



Gambar 1. *Network Visualization* Penelitian *Mindful Eating* dan *Food Literacy* pada VOSviewer

Berdasarkan visualisasi di atas, dapat disimpulkan bahwa diperoleh peta jaringan yang terbagi ke dalam lima klaster utama, yang masing-masing mewakili kelompok tema penelitian yang saling berkaitan erat:

1. Klaster Merah – Psikologi dan Perilaku Makan Sadar

Node mindful eating berada di pusat klaster ini dan berhubungan erat dengan kata kunci seperti *intuitive eating*, *emotional eating*, *psychological resilience*, *depression*, dan *BMI*. Ini menunjukkan bahwa *mindful eating* banyak dikaji dalam konteks kesehatan mental dan manajemen berat badan. Artinya tren penelitian yang tergambar dengan melakukan analisis 95 artikel pada penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian tentang *Mindful Eating* belum banyak digunakan di luar ranah psikologi. Penelitian yang mengkaji penggunaan *Mindful Eating* sebagai pendekatan pedagogis untuk mengubah literasi dan penghargaan pada makanan belum banyak ditemukan. Begitupun penelitian *Mindful Eating* yang menekankan pada perhatian terhadap emosi, rasa, tekstur, makna di balik setiap makanan yang dikonsumsi, menyadari asal-usul makanan, menghormati proses yang membawanya ke meja makan, serta menghubungkan diri secara mendalam dengan tubuh, bumi, dan sesama manusia dari sudut pandang makanan sebagai budaya, makanan sebagai sistem sosial, dan makanan sebagai media literasi nutrisi terutama dalam bidang Pendidikan belum banyak dilakukan. Padahal penelitian lainnya telah membuktikan bahwa peluang membawa penelitian *mindful eating* sebagai pendekatan pedagogis dalam Pendidikan adalah hal yang memungkinkan ([Center for Mindfulness in Public Health, Harvard, 2020](#); [Tapper, 2022](#); [Mantzios, 2021](#); [2023](#)). Dengan demikian, hasil ini membuka peluang untuk memperluas kajian *mindful eating* ke dalam bidang pendidikan, khususnya pendidikan dasar, guna mendukung seperti program MBG secara holistik.

2. Klaster Hijau – Literasi Gizi dan Anak Sekolah

Klaster hijau berfokus pada hubungan antara *nutrition literacy*, *mindful parenting*, dan *elementary school child*. *Node-node* kunci menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian pada klaster ini masih berorientasi pada peningkatan pemahaman anak dan orang tua terhadap informasi gizi. Ini terlihat dari dominannya istilah *nutrition education*, *healthy eating*, dan *school-based interventions* yang

ditujukan untuk membentuk pola makan sehat anak melalui pendekatan informatif. Namun demikian, perlu ditegaskan bahwa *nutrition literacy* (literasi gizi) dan *food literacy* (literasi pangan) adalah dua konsep yang berbeda, meskipun saling berkaitan (Silva, 2023). Literasi gizi berfokus pada kemampuan untuk memahami informasi tentang kandungan zat gizi dalam makanan dan dampaknya bagi kesehatan, sementara literasi pangan mencakup dimensi yang lebih luas: mulai dari memahami asal-usul makanan, proses produksinya, makna budaya di balik konsumsi makanan, hingga sikap etis dan ekologis terhadap makanan termasuk kandungan gizi makanan.

Dengan demikian, penekanan literasi gizi dalam klaster ini belum secara utuh menangkap potensi transformasional dari literasi pangan, terutama dalam membangun kesadaran anak terhadap nilai makanan sebagai bagian dari sistem sosial dan budaya. Selain itu, keterkaitan dengan pendekatan *mindful eating* yang sejatinya memiliki potensi kuat dalam membentuk kesadaran makan yang reflektif dan terhubung secara emosional dan ekologis juga belum banyak diangkat dalam konteks pendidikan dasar. Temuan ini memperkuat urgensi untuk memperluas cakupan intervensi pendidikan makanan di sekolah, dari yang semula berfokus pada aspek gizi menuju pada pendekatan literasi pangan yang lebih komprehensif dan bermakna. Hal ini menjadi landasan penting untuk mendukung implementasi Program MBG agar tidak sekadar memenuhi kebutuhan kalori anak, tetapi juga membentuk kesadaran kritis dan budaya makan sehat yang berkelanjutan sejak dini.

3. Klaster Ungu – Intervensi Literasi Pangan

Kata kunci seperti *food literacy*, *healthy eating*, dan *food literacy intervention* mendominasi klaster ini. Peneliti dalam klaster ini banyak menyoroti pentingnya pendekatan edukatif dan intervensi berbasis sekolah untuk membentuk pemahaman anak terhadap pilihan makanan sehat dan berkelanjutan. Intervensi literasi pangan tidak sekadar menyampaikan informasi gizi, tetapi juga melatih keterampilan hidup seperti membaca label makanan, memahami rantai pasok pangan, membuat keputusan konsumsi, dan menciptakan hubungan emosional dan etis terhadap makanan.

Dalam konteks kebijakan nasional Indonesia, Program MBG dapat diposisikan sebagai salah satu bentuk intervensi strategis yang sejalan dengan fokus klaster ini. Namun, agar MBG tidak hanya menjadi program distribusi makanan, perlu penguatan pendekatan edukatif yang terintegrasi. Dengan mengadopsi prinsip literasi pangan dan *mindful eating* (Pierson et.al., 2019; Schachtner & Song, 2019), MBG berpotensi dioptimalkan bukan hanya untuk pemenuhan gizi, tetapi juga untuk membentuk karakter, kesadaran, dan tanggung jawab anak sebagai bagian dari sistem pangan yang berkelanjutan. Hasil analisis ini menunjukkan peluang diperlukan penelitian lanjutan yang mendalam guna mengkaji efektivitas MBG sebagai sarana edukatif, serta bagaimana integrasi prinsip literasi pangan dan *mindful eating* dapat dirancang dalam konteks pembelajaran di sekolah dasar Indonesia.

4. Klaster Biru Muda – Gangguan Makan dan Kognisi Akademik

Klaster ini menyoroti fenomena *orthorexia nervosa* dan *academic self-efficacy* sebagai indikator adanya hubungan kompleks antara pola makan ekstrem dan performa akademik siswa. Penelitian dalam klaster ini menggarisbawahi bahwa perilaku makan ekstrem bisa menjadi cerminan tekanan psikologis dan tuntutan akademik yang tinggi, sehingga memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi

tugas-tugas pembelajaran secara optimal. Temuan ini menandai pentingnya pengintegrasian pendekatan multidisipliner yang melibatkan aspek nutrisi, psikologi, dan pedagogi dalam mengembangkan intervensi yang mampu meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental siswa sekaligus mendukung pencapaian akademik mereka (Maharani et al., 2024; Andin, et al., 2025).

Dalam konteks Program MBG, klaster ini membuka peluang riset lanjutan untuk mengintegrasikan prinsip *mindful eating* dan literasi pangan yang tidak hanya fokus pada pemenuhan gizi, tetapi juga pada pengembangan kesadaran siswa terhadap hubungan antara pola makan, kesehatan mental, dan performa akademik. Dibutuhkan penelitian intervensi yang menggabungkan pelatihan *mindful eating* dengan edukasi literasi pangan sebagai bagian dari MBG diharapkan dapat menciptakan model pendidikan holistik yang mendukung tumbuh kembang anak secara fisik, psikologis, dan akademis.

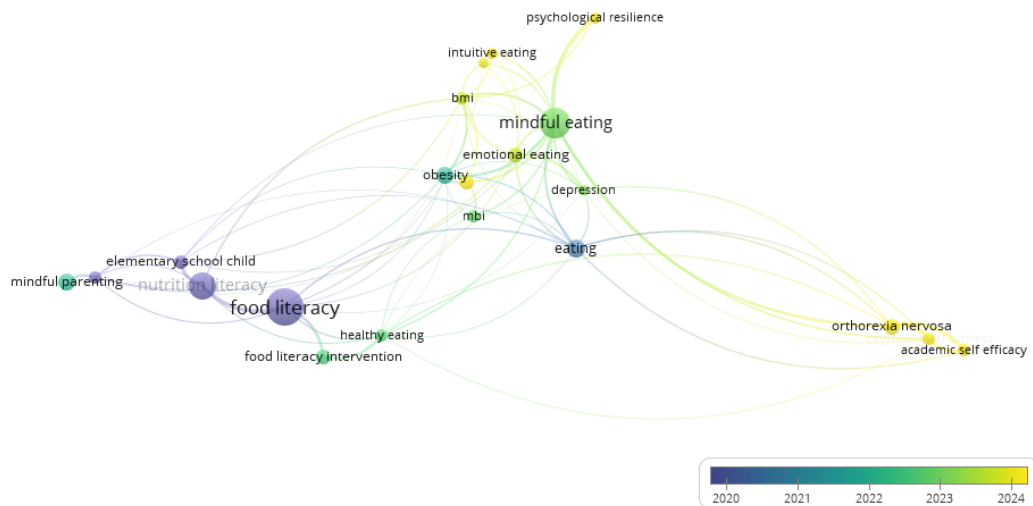
5. Klaster Kuning – Isu Umum Perilaku Makan dan Dampaknya

Klaster ini menjembatani konsep *eating*, *obesity*, dan *depression*, yang memperlihatkan keterkaitan erat antara perilaku makan dan dampaknya pada kondisi kesehatan mental dan fisik. Penelitian dalam klaster ini menegaskan bahwa perilaku makan bukanlah tindakan biologis semata, melainkan sangat dipengaruhi oleh aspek emosional, sosial, budaya, dan lingkungan. Oleh karena itu, anak-anak sebagai kelompok yang sedang membentuk kebiasaan makan memerlukan pendekatan yang lebih dari sekadar penyediaan makanan yakni pendekatan edukatif yang menumbuhkan kesadaran, empati, dan tanggung jawab terhadap makanan dan tubuh mereka sendiri (Begley, et.al, 2019; McClain, 2024; Hoteit, et.al, 2024).

Dalam konteks kebijakan nasional, MBG dapat menjadi langkah strategis untuk pengentasan stunting. Namun, agar tidak terbatas pada dimensi distribusi gizi, MBG perlu diperkuat dengan pendekatan yang integratif yang menggabungkan prinsip *mindful eating* dan literasi pangan sebagai fondasi. Dengan begitu, MBG bukan hanya akan berdampak pada perilaku makan, kesejahteraan mental, dan kesehatan jangka panjang, tetapi juga membentuk kesadaran anak terhadap asal-usul makanan, peran petani dan pekerja pangan, keberlanjutan sistem pangan, rasa syukur, dan penghargaan terhadap proses makan itu sendiri. Ini membuka ruang bagi pendidikan karakter, literasi kritis, dan pembentukan etika konsumsi sejak dini. Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengembangkan model intervensi yang mengintegrasikan *mindful eating* dan literasi pangan ke dalam kebijakan MBG, guna menciptakan anak-anak Indonesia yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga sadar secara ekologis, sosial, dan spiritual terhadap apa yang mereka konsumsi.

3.2 Analisis Tren dan Fokus Penelitian Terkini Penelitian *Mindful Eating* dan *Food Literacy* (Literasi Pangan)

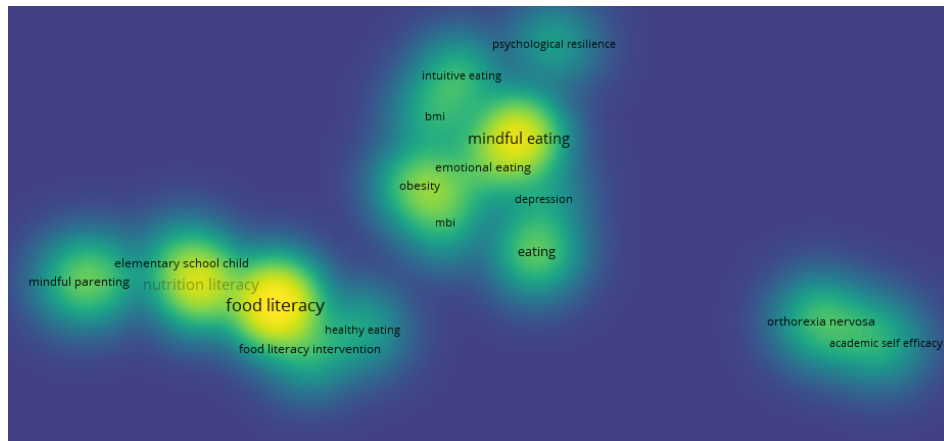
Analisis Tren dan Fokus Penelitian Terkini Penelitian *Mindful Eating* dan *Food Literacy* (Literasi Pangan) dapat dilihat dari hasil analisis overlay visualization menggunakan VOSviewer. Hasil analisisnya mengungkapkan perkembangan tren penelitian terkait *mindful eating* dan literasi pangan selama periode 2020 hingga 2024 adalah sebagai berikut:



Gambar 2. *Overlay Visualization* Penelitian *Mindful Eating* dan *Food Literacy* pada VOSviewer

Pada awalnya, fokus penelitian lebih banyak tertuju pada literasi pangan dan intervensi terkait, khususnya pada anak usia sekolah dasar. Topik seperti *food literacy*, *nutrition literacy*, dan *food literacy intervention* mendominasi, menandakan perhatian utama pada edukasi dan peningkatan pengetahuan terkait pola makan sehat. Namun, seiring waktu, terdapat pergeseran yang signifikan menuju kajian *mindful eating* yang mulai mendapat perhatian besar, terutama dari tahun 2021 hingga 2023. Penelitian mulai mengaitkan praktik makan sadar ini dengan berbagai isu kesehatan seperti obesitas, indeks massa tubuh (BMI), perilaku makan emosional, dan gangguan kesehatan mental seperti depresi. Selain itu, subtopik baru seperti *intuitive eating* dan *psychological resilience* juga muncul sebagai bagian dari pengembangan kajian *mindful eating*. Memasuki tahun 2023 hingga 2024, penelitian semakin memperluas cakupan dengan mengaitkan *mindful eating* pada isu psikologis yang lebih spesifik, termasuk gangguan makan ekstrem seperti *orthorexia nervosa* serta dampaknya terhadap self-efficacy akademik. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran paradigma penelitian yang tidak hanya berfokus pada literasi dan intervensi gizi semata, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis dan perilaku makan yang kompleks.

Secara keseluruhan, *overlay visualization* menunjukkan bahwa riset dalam bidang *mindful eating* dan literasi pangan telah berkembang menjadi kajian multidisipliner yang mengintegrasikan aspek edukasi, kesehatan mental, dan performa akademik. Tren ini membuka peluang penting untuk mengembangkan model intervensi yang tidak hanya meningkatkan kualitas gizi, tetapi juga memperkuat kesehatan mental dan motivasi belajar, sehingga memberikan dampak positif yang lebih luas bagi kesejahteraan dan prestasi akademik generasi muda. Hal ini juga dapat dilihat pada visualisasi densitas penelitian mengenai *mindful eating* dan literasi pangan sebagai berikut:

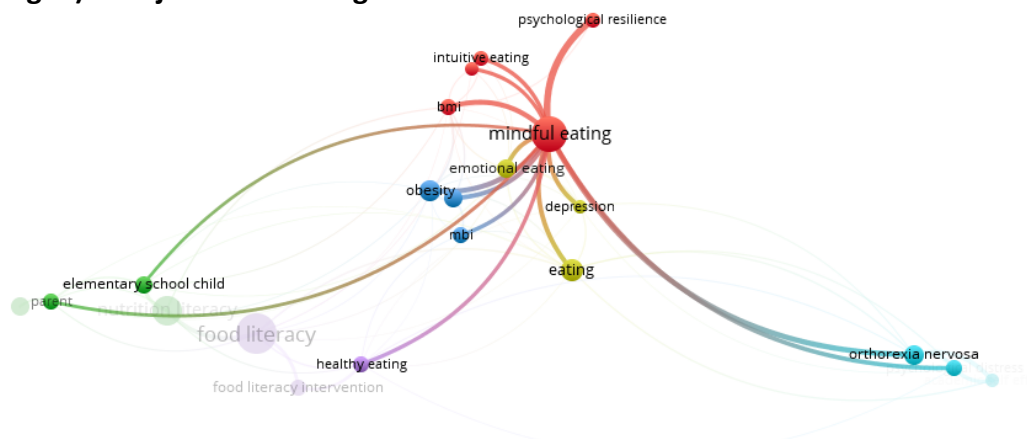


Gambar 3. *Density Visualization* Penelitian *Mindful Eating* dan *Food Literacy*

Visualisasi di atas menunjukkan bahwa *food literacy* masih menjadi pusat kepadatan tertinggi dalam penelitian terkini, terutama yang berfokus pada edukasi dan intervensi di kalangan anak usia sekolah dasar. Topik seperti *nutrition literacy*, *healthy eating*, dan *food literacy intervention* menegaskan bahwa literasi pangan masih menjadi fondasi utama dalam upaya perubahan perilaku makan sejak dini.

Di sisi lain, *mindful eating* muncul sebagai fokus yang semakin signifikan, meskipun lebih tersebar. Penelitian pada area ini banyak dikaitkan dengan isu psikologis seperti *emotional eating*, *psychological resilience*, *depression*, dan *obesity*, menunjukkan pergeseran ke arah pendekatan yang lebih holistik dalam memahami perilaku makan. Topik seperti *orthorexia nervosa* dan *academic self-efficacy* muncul di area dengan kepadatan rendah, menandakan bahwa isu-isu ini masih baru dan belum banyak dikaji, tetapi menyimpan potensi riset lanjutan mengenai perilaku makan yang juga dapat berdampak langsung pada performa belajar. Oleh karena itu, diperlukan studi intervensi yang mengintegrasikan *mindful eating* dan literasi pangan dalam konteks sekolah dasar, tidak hanya untuk meningkatkan status gizi, tetapi juga untuk membangun kesadaran diri, ketahanan psikologis, dan kepercayaan diri akademik siswa. Hal ini penting agar Program MBG di Indonesia tidak hanya menargetkan pemenuhan gizi, tetapi juga membentuk kebiasaan makan sadar dan sehat secara mental, sosial, dan emosional sejak dini serta mengusung isu literasi masa kini.

3.3 Peluang Penelitian Lanjutan berbasis *Mindful Eating* dan *Food Literacy* (Literasi Pangan) Ditinjau dari Hubungan antar Kata Kunci Penelitian Terdahulu



Gambar 4. Visualisasi Hubungan antar Kunci Tren penelitian *Mindful Eating* Tahun 2020-2025

Berdasarkan visualisasi hubungan antar kata kunci penelitian *mindful eating* tahun 2020–2025 pada gambar di atas, terlihat bahwa belum terdapat hubungan langsung antara *mindful eating* dan *food literacy*. Kedua kata kunci ini muncul sebagai cluster yang terpisah, masing-masing membentuk pusat jaringan dengan koneksi kuat ke topik-topik turunannya, namun tidak saling terhubung secara langsung dalam peta penelitian yang ada saat ini.

Mindful eating tampak sangat terhubung dengan kata kunci seperti *intuitive eating*, *psychological resilience*, *emotional eating*, *depression*, dan *obesity*. Sementara itu, *food literacy* lebih banyak berasosiasi dengan *elementary school child*, *healthy eating*, dan *food literacy intervention*. Pola ini menunjukkan bahwa penelitian terdahulu cenderung memfokuskan *mindful eating* pada isu perilaku makan dan kesehatan mental, sedangkan *food literacy* lebih diarahkan pada edukasi, intervensi, dan penguatan perilaku makan sehat pada anak sekolah dasar.

Ketiadaan hubungan langsung antara *mindful eating* dan *food literacy* dalam peta kata kunci ini menandakan adanya celah penelitian yang sangat potensial untuk dijelajahi. Padahal, sejumlah literatur terbaru menyebutkan bahwa integrasi *mindful eating* dalam pendidikan literasi pangan dapat memperkuat hasil intervensi, seperti peningkatan kesadaran makan sehat, pengurangan craving makanan, serta peningkatan konsumsi buah dan sayur pada anak-anak (McClain, 2024; Ares, et.al., 2024). *Mindful eating* juga dapat memperkaya dimensi literasi pangan, khususnya dalam aspek regulasi internal, kesadaran sensorik, dan pengambilan keputusan makan yang lebih reflektif (McClain, 2024; Ares, et.al., 2024). Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan fokus pada “*Mindful Eating dan Literasi Pangan dalam Pendidikan Dasar*” sangat relevan untuk mengisi kekosongan tersebut. Penelitian lanjutan yang mengintegrasikan kedua konsep ini berpeluang besar untuk: 1) Mengembangkan model intervensi pendidikan yang lebih efektif dalam program makan bergizi gratis (MBG) di sekolah dasar; 2) Menghubungkan aspek kesadaran makan (*mindful eating*) dengan pemahaman literasi pangan, sehingga anak tidak hanya tahu apa yang sehat, tetapi juga mampu mengatur perilaku makannya secara sadar; 3) Memberikan dasar ilmiah bagi penguatan kebijakan dan program pendidikan gizi yang lebih holistik di Indonesia. Dengan demikian, hasil analisis visualisasi ini menegaskan perlunya penelitian interdisipliner yang secara eksplisit mengaitkan *mindful eating* dan *food literacy*, terutama dalam konteks pendidikan dasar dan program MBG di Indonesia. Penelitian semacam ini tidak hanya akan memperkaya literatur, tetapi juga memberikan kontribusi nyata bagi penguatan perilaku makan sehat siswa di sekolah dasar.

4. SIMPULAN

Kajian bibliometrik ini menyoroti pentingnya integrasi *mindful eating* dan literasi pangan dalam penguatan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) di Sekolah Dasar Indonesia. Analisis terhadap 95 publikasi internasional dan nasional menunjukkan bahwa literasi pangan tidak hanya mencakup pengetahuan gizi, tetapi juga keterampilan praktis, kesadaran kritis, dan partisipasi aktif dalam sistem pangan yang berkelanjutan. Sementara itu, *mindful eating*, meski lebih banyak diaplikasikan pada pendidikan orang dewasa, memiliki potensi besar untuk membentuk kebiasaan makan sehat, meningkatkan kontrol diri, serta menanamkan nilai empati dan penghargaan terhadap makanan sejak usia sekolah dasar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa riset terkait *mindful eating* dan literasi pangan pada konteks pendidikan dasar di Indonesia masih terbatas, padahal kombinasi kedua pendekatan ini dapat memperkuat efektivitas MBG secara transformatif. Integrasi literasi

pangan dan mindful eating sebagai bagian dari intervensi edukatif di sekolah dasar berpotensi mengubah siswa dari penerima pasif menjadi agen aktif yang sadar dalam memilih dan mengonsumsi makanan bergizi. Temuan ini memberikan dasar konseptual dan empiris bagi pengembangan kebijakan serta strategi pembelajaran berbasis bukti untuk mendukung keberlanjutan dan keberhasilan jangka panjang program MBG di Indonesia.

5. REFERENSI

- Al Huseini, D. F., Nandiyanto, A. B. D., & Maryanti, R. (2023). Bibliometric analysis of educational research in 2017 to 2021 using VOSviewer: Google scholar indexed research. *Indonesian Journal of Teaching in Science*, 3(1), 1-8.
- Andin, A., Risti, D., Latifah, I., Panuntun, M., Nur, M., Selviani, R., & Saptatiningsih, R. I. (2025). "Penerapan Nilai Pancasila Melalui Program Makan Bergizi Gratis". *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 3(1), 370-383. DOI: 10.57235/ijedr.v3i1.4684
- Ares, G., De Rosso, S., Mueller, C., Philippe, K., Pickard, A., Nicklaus, S., ... & Varela, P. (2024). Development of food literacy in children and adolescents: implications for the design of strategies to promote healthier and more sustainable diets. *Nutrition Reviews*, 82(4), 536-552.
- Asmaroini, A. P. (2017). "Menjaga Eksistensi Pancasila Dan Penerapannya Bagi Masyarakat Di Era Globalisasi". *JPK: Jurnal Pancasila dan Kewarganegaraan*, 50-64. DOI: 10.24269/v2.n1.2017.59-72
- Begley, A., Paynter, E., Butcher, L. M., & Dhaliwal, S. S. (2019). Effectiveness of an adult food literacy program. *Nutrients*, 11(4), 797.
- Bennett, B. L., & Latner, J. D. (2022). Mindful eating, intuitive eating, and the loss of control over eating. *Eating behaviors*, 47, 101680.
- Cisdi. (2024). "Makan Bergizi Gratis: Menilik Tujuan, Anggaran dan Tata Kelola Program". Policy Paper Series: Mengkaji Ulang Program Makan Bergizi Gratis. 1-16. Cisdi (Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives).
- Fasha, S. S., & Tesniyadi, D. (2024). "Analisis Wacana Kritis Pada Artikel Tempo.co yang Berjudul "Dana BOS untuk Program Makan Siang Gratis"". *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 15077-15089. DOI: <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12362>
- Fauzi, R. A. (2024). Mengkritisi Kebijakan Populis: Makan Siang Gratis Prabowo-Gibran Dalam Lanskap Teori Perubahan Sosial Academia.edu. Retrieved Januari 24, 2025, from https://www.academia.edu/122448223/MENGKRITISI_KEBIJAKAN_POPULIS_MAKAN_SIANG_GRATIS_PRABOWO_GIBRAN_DALAM_LANSKAP_TEORI_PERUBAHAN_SOSIAL
- Grider, H. S., Douglas, S. M., & Raynor, H. A. (2021). The influence of mindful eating and/or intuitive eating approaches on dietary intake: a systematic review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(4), 709-727.
- Hallinger, P. (2023). Bibliometric Review Methodology and State of the Science Bibliometric Review of Research on Problem-Based Learning, 2017-2021. *Interdisciplinary Journal of Problem-Based Learning*, 17(2).
- Hayashi, L. C., Benasi, G., St-Onge, M. P., & Aggarwal, B. (2023). Intuitive and mindful eating to improve physiological health parameters: a short narrative review of intervention studies. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 20(3), 537-547.

- Hoteit, M., Qasrawi, R., & Tayyem, R. (2024). Food literacy and healthy diets in childhood and adolescence. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1366912.
- Kiftiyah, A., Palestina, F. A., Abshar, F. U., & Rofiah, K. (2025). Program Makan Bergizi Gratis (MBG) dalam Perspektif Keadilan Sosial dan Dinamika Sosial–Politik. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, 5(1), 101-112.
- Maharni, P. A., Namira, A. R., & Chairunnisa, T. V. (2024). "Peran Makan Siang Gratis Dalam Janji Kampanye Prabowo Gibran Dan Realisasinya". *Jolasos: Jurnal Of Law And Social Society*, 1(1), 1-10. DOI: <https://doi.org/10.70656/jolasos.v1i1.79>
- Mantzios, M. (2023). Mindful eating: A conceptual critical review of the literature, measurement and intervention development. *Nutrition and Health*, 29(3), 435-441.
- Mantzios, M. (2021). (Re) defining mindful eating into mindful eating behaviour to advance scientific enquiry. *Nutrition and Health*, 27(4), 367-371.
- Martins, J., Gonçalves, R., & Branco, F. (2024). A bibliometric analysis and visualization of e-learning adoption using VOSviewer. *Universal Access in the Information Society*, 23(3), 1177-1191.
- McClain, E. (2024). Incorporating Mindful Eating Education into a Culinary Nutrition Program for Adolescents in an Urban Food Desert.
- Merlinda, A. A., & Yusuf, Y. (2025). "Analisis Program Makan Gratis Prabowo Subianto Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Tinjauan dari Perspektif Sosiologi Pendidikan". *Ranah Research: Jurnal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 1364-1373. DOI: <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i2.1360>
- Olczyk, M., & Kuc-Czarnecka, M. (2020). Digital transformation and economic growth – DESI improvement and implementation. *Technological and Economic Development of Economy*, 28(3), 775–803. <https://doi.org/10.3846/tede.2022.16766>
- Pemerintah Indonesia. 2024. Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Pierson, S., Goto, K., Giampaoli, J., Hart, S., & Wylie, A. (2019). Impacts of a Mindful Eating Intervention on Healthy Food-related Behaviors and Mindful Eating Practices among Elementary School Children: A Pilot Study. *Californian Journal of Health Promotion*, 17(2).
- Schachtner-Appel, A., & Song, H. J. (2019). Formative Research in a Mindfulness-based School Nutrition Intervention to Reduce Food Waste While Improving Fresh Produce Intake (FS16-06-19). *Current Developments in Nutrition*, 3, nzz050-FS16.
- Silva, P. (2023). Food and nutrition literacy: Exploring the divide between research and practice. *Foods*, 12(14), 2751
- Tapper, K. (2022). Mindful eating: what we know so far. *Nutrition bulletin*, 47(2), 168-185.