

## **Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar**

**Lisa<sup>1</sup>, Merli<sup>2</sup>, Puji<sup>3</sup>, Nova<sup>4</sup>, Rahma<sup>5</sup>, Annisa<sup>6</sup>, Gina<sup>7</sup>, Reva<sup>8</sup>, Marniati<sup>9</sup>**

<sup>1 s.d 9</sup>Universitas teuku umar, Aceh, Indonesia  
Email Koresponden: [pujimedia@gmail.com](mailto:pujimedia@gmail.com)

### **Abstrak**

Nutrisi yang seimbang sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan. anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh pola makan yang mengandung nutrisi seimbang sangat diperlukan untuk mempertahankan kesehatan tubuh untuk mendukung sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan intelektual, dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Status gizi yang optimal sangat penting untuk memastikan kesejahteraan individu. Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan gizi, baik berupa kelebihan maupun kekurangan, dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Anak usia sekolah yang kekurangan gizi sering mengalami gejala seperti mudah lelah, kurang bersemangat, dan kesulitan berkonsentrasi saat belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi kepada siswa untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya gizi seimbang. Edukasi ini bertujuan untuk memperluas wawasan siswa tentang konsep gizi seimbang. Salah satu pendekatan yang digunakan untuk mencapai tujuan tersebut adalah metode Nutriedutainment, yang melibatkan Pre-test dan post-test, dan diterapkan pada Peserta didik kelas 4, di Sekolah Dasar Negeri Gunong Kleng. Melalui kegiatan ini, siswa menunjukkan pemahaman tentang gizi seimbang dengan mampu menjawab pertanyaan mengenai komponen gizi seimbang serta menyebutkan berbagai jenis makanan sehat yang termasuk dalam gizi seimbang. Sepanjang proses kegiatan, peserta memperhatikan dengan baik dan menunjukkan antusiasme yang tinggi

**Kata kunci: Edukasi, Anak Usia Sekolah, Konsentrasi Belajar**

### **Pendahuluan**

Penting untuk menyampaikan pedoman gizi seimbang kepada semua orang, terutama anak-anak usia sekolah, karena mereka memiliki risiko tinggi mengalami masalah gizi. Salah satu metode efektif Salah satu cara untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya gizi seimbang adalah dengan melakukan edukasi yang komprehensif (Nur, A., Pantaleon, dkk.)

Saat ini, Indonesia menghadapi beragam masalah gizi. Selain anak-anak yang mengalami kekurangan gizi, masalah gizi lain, seperti Kelebihan asupan gizi juga Semakin bertambah. Menurut data dari Riskesdas (2013),



prevalensi kelebihan gizi di tingkat nasional mencapai 18,8%. Berbagai faktor berkontribusi pada kondisi ini, Seperti kurangnya aktivitas fisik dan tingginya konsumsi makanan yang mengandung banyak lemak. makanan cepat saji, makanan instan dan beku yang kerap dikonsumsi anak sekolah, serta harganya yang terjangkau.

Memenuhi Kebutuhan gizi pada anak usia sekolah sangat krusial untuk mendukung tumbuh kembang mereka. Masa ini dikenal sebagai periode emas, di mana pertumbuhan dan perkembangan anak berlangsung secara aktif, sehingga membutuhkan pasokan gizi yang optimal. Pola makan dengan gizi seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan keseimbangan, dan mendukung perkembangan kecerdasan. Sebagai generasi penerus bangsa, anak-anak perlu dijaga kualitasnya, karena gizi dan kesehatan merupakan elemen kunci dalam menciptakan sumber daya manusia yang unggul (Ruslan et.al., 2024).

Gizi seimbang dapat diterapkan di lingkungan sekolah, terutama jika pihak sekolah memiliki program khusus untuk menyediakan makanan bagi siswa. Program ini dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan anak, baik selama masa pertumbuhan maupun perkembangan. Bagi anak-anak, kecukupan 4 asupan gizi menjadi faktor yang sangat penting. Pemberian makanan tambahan memiliki berbagai tujuan, seperti meningkatkan asupan gizi, memperkuat daya tahan tubuh, meningkatkan kehadiran dan motivasi belajar, memperbaiki pemahaman tentang makanan bergizi, mendorong perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan sehat, meningkatkan partisipasi masyarakat, serta meningkatkan pendapatan masyarakat melalui pemanfaatan produk lokal (Depkes RI, 2005).

Pendidikan anak usia dini adalah salah satu sektor pendidikan yang bertujuan untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak. anak secara menyeluruh pada berbagai aspek (Suyadi, 2014:22). Edukasi gizi memegang peranan penting bagi anak-anak dalam membentuk kebiasaan makan sehat dan meningkatkan pemahaman mereka tentang kebutuhan gizi tubuh. Namun, tantangan yang dihadapi adalah rendahnya kesadaran masyarakat, khususnya para orang tua, dalam menentukan kebutuhan gizi

yang tepat untuk keluarga mereka. Berdasarkan data Riskesdas 2018, sebanyak 3,9 persen anak usia balita (0-59 bulan) di Indonesia Sebanyak 3,8 persen balita tercatat mengalami gizi buruk, sementara 14 persen mengalami gizi kurang, menurut Pemantauan Status Gizi (PSG) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan pada 2017. Angka ini hampir serupa dengan temuan yang menunjukkan bahwa 13,8 persen anak mengalami kekurangan gizi. (Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, 2020).

Setiap anak memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang unik; ada yang berlangsung cepat, sementara yang lain lebih lambat. Hal ini dipengaruhi oleh faktor genetik atau bawaan, serta faktor lingkungan seperti gizi, perawatan, dan konvergensi. Oleh karena itu, pendekatan dalam merawat dan mendidik anak perlu disesuaikan dengan kebutuhan dan tahapan tumbuh kembang masing-masing anak (Susanto, A., 2011). Kebiasaan makan yang sehat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan serta membantu anak-anak belajar menerapkan gaya hidup sehat sejak dini. Pola makan anak harus disesuaikan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Pemberian makanan tambahan merupakan praktik menyediakan makanan kepada anak-anak, baik dalam bentuk camilan, jajanan, maupun makanan utama, 5 dengan memperhatikan kualitas, keamanan pangan, dan aktivitas fisik seperti olahraga.

Program ini bertujuan untuk meningkatkan kecukupan gizi anak melalui konsumsi makanan tambahan (Permendagri, 2011). Pola makan seimbang yang memenuhi kebutuhan nutrisi akan mendukung status gizi yang sehat. Sebaliknya, pola makan yang tidak sesuai—baik kelebihan maupun kekurangan—dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, penyakit akibat kelebihan gizi, atau kekurangan energi yang berujung pada gangguan fisik dan dehidrasi (Panjaitan et al., 2019). Saat ini, Anak-anak usia sekolah dasar di Indonesia menghadapi berbagai masalah gizi, termasuk anemia, obesitas, stunting, dan kekurangan berat badan.

Menurut data Pemantauan Status Gizi 2017, prevalensi stunting pada anak usia 5 hingga 12 tahun mencapai 27,7%, dengan 8,3% sangat pendek dan 19,4% pendek. (Sulistiawati et al., 2019). Sementara itu,

prevalensi masalah berat badan pada anakanak tersebut adalah 10,9%, yang terdiri dari 3,4% sangat kurus dan 7,5% kurus (Kemenkes RI, 2018). Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap masalah gizi.

Kekurangan atau kelebihan gizi pada anak dapat berdampak negatif terhadap pertumbuhan fisik, mental, dan intelektual, yang pada akhirnya memengaruhi potensi pertumbuhan ekonomi negara. Gizi buruk pada anak sering kali disebabkan oleh kurangnya asupan makanan dan tingginya paparan penyakit infeksi, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks (Rahmy et al., 2020). Pengetahuan gizi pada anak sangat memengaruhi pilihan makanan mereka, baik di sekolah maupun di rumah. Pengetahuan ini dapat diperoleh dari sumber internal, seperti pengalaman pribadi, atau sumber eksternal, seperti orang lain dan lingkungan. Pemahaman anak mengenai gizi juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan di sekolah. Dalam banyak kasus, anak-anak tidak makan di rumah karena kondisi lingkungan yang kurang mendukung, atau mereka enggan makan karena stres atau sakit.

Oleh karena itu, diperlukan dukungan untuk memastikan siswa tetap mendapatkan makanan bergizi yang sesuai dengan tema atau program gizi sekolah (Umasugi, 2020). 6 Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi meliputi aspek genetik, demografi, sosial-ekonomi, lokasi tempat tinggal, gaya hidup, tingkat pengetahuan, serta pola konsumsi makanan (Rachmi, Li, & Alison Baur, 2017). Salah satu cara untuk mengatasi masalah gizi pada anak usia sekolah adalah dengan memberikan edukasi yang tepat terkait gizi (Rachmi, Li, & Alison Baur, 2017). Nutrisi yang memadai harus berdasarkan kebutuhan tubuh, disertai pemilihan bahan makanan yang sesuai.

Konsumsi makanan berlebih dapat menyebabkan obesitas dan gangguan kesehatan lain akibat kelebihan nutrisi, sedangkan konsumsi Kekurangan asupan makanan yang dibutuhkan tubuh dapat menyebabkan penurunan berat badan dan meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit. (Amalia, (2022). Pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan pemilihan bahan makanan yang tepat akan menghasilkan status gizi

yang optimal. Sebaliknya, konsumsi makanan yang tidak mencukupi dapat menyebabkan kekurangan berat badan dan meningkatkan kerentanannya terhadap infeksi (Panjaitan et al., 2019).

Anak usia sekolah adalah kelompok yang mudah menyerap dan mengaplikasikan informasi baru, sehingga memberikan edukasi mengenai gizi seimbang kepada mereka dapat membawa dampak positif bagi kesehatan mereka dalam jangka panjang. (Padmiswari et al., 2022). Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gizi kurang atau lebih pada anak meliputi Faktor-faktor seperti genetika, demografi, status sosial-ekonomi, tingkat pengetahuan yang rendah, lokasi tempat tinggal, gaya hidup, dan pola makan dapat memengaruhi kondisi kesehatan (Rachmi, Li, & Baur, 2017).

Anak-anak Anak usia sekolah seringkali rentan terhadap masalah gizi, terutama kekurangan gizi. Data menunjukkan bahwa prevalensi anak dengan berat badan kurang dan sangat kurang di Indonesia untuk usia 5-12 tahun mencapai 9,2%, sedangkan di Provinsi Riau angkanya lebih tinggi, yaitu 9,9%. Sementara itu, prevalensi stunting (pendek dan sangat pendek) tercatat 23,6% di tingkat nasional dan 23,1% di Riau, angka yang tergolong tinggi menurut standar WHO (Kemenkes RI, 2018; Briawan, 2017). Kekurangan gizi pada anak sekolah dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, menurunnya kapasitas fisik, serta memengaruhi kesehatan dan fungsi reproduksi mereka di masa depan (Iheme, 2021).

Selain itu, kekurangan gizi juga berpotensi menghambat perkembangan fisik dan mental anak. Masalah ini bisa diatasi dengan tindakan cepat (jangka pendek) maupun melalui strategi jangka panjang, seperti penerapan pola makan yang higienis (Briawan, 2017). Kebiasaan makan yang terbentuk pada masa kanak-kanak sering kali berlanjut hingga dewasa. Meskipun faktor keluarga, sekolah, dan lingkungan memengaruhi pilihan makanan anak, mereka mulai mengambil peran aktif dalam menentukan pola makan mereka. Oleh karena itu, masa ini sangat penting untuk menanamkan kebiasaan makan yang sehat (Unicef, 2019). Program edukasi gizi di sekolah telah terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa dan mengurangi angka putus sekolah. Program ini juga

berkorelasi positif dengan peningkatan kualitas pangan, terutama bagi anak-anak. Di SD Perguruan Swasta Advent 4 Medan, program gizi seimbang telah terbukti berhasil dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya makan sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka.

Edukasi gizi ini berperan penting dalam membangun fondasi kesehatan anak untuk masa depan (Nababan & Yulita, 2022). Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan bersama masyarakat di SDN 67 Tangkerang Selatan, Pekanbaru, untuk meningkatkan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya gizi seimbang demi mendukung pertumbuhan dan kesehatan yang optimal. Edukasi gizi sebaiknya dimulai sejak dini karena Anak-anak memiliki keinginan yang kuat untuk belajar hal-hal baru. Usia yang ideal untuk memberikan pendidikan gizi adalah antara 6 hingga 14 tahun, ketika anak mulai matang untuk belajar. Sayangnya, anak-anak Indonesia umumnya belum kritis dalam memilih makanan, sehingga penting untuk meningkatkan pendidikan gizi melalui penyuluhan tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) di sekolah dasar (Kurdanti et al., 2019)

### **Metode Pengabdian**

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif untuk mengevaluasi pemahaman orang tua mengenai konsep gizi seimbang pada anak-anak, khususnya usia 1 hingga 6 tahun. Tahapan penelitian meliputi:

#### 1 Tahap Persiapan

Langkah pertama adalah menyusun proposal kegiatan sebagai dasar pelaksanaan

penyuluhan. Selanjutnya, materi disiapkan dalam format PowerPoint yang dirancang secara lengkap, singkat, padat, dan jelas, disertai gambar-gambar menarik untuk mempermudah pemahaman peserta. Selain itu, tautan media menggunakan aplikasi Google Meet juga dibuat, dan peserta diingatkan untuk mengikuti kegiatan sesuai jadwal.

#### 2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dimulai setelah semua peserta bergabung dalam Google Meet. Moderatormembuka acara, diikuti sambutan dari ketua kelompok.

Presentasi mengenai gizi seimbang kemudian disampaikan, Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, di mana peserta mengungkapkan masalah yang mereka hadapi, yang kemudian dibahas dan dicari solusinya secara bersama-sama.

### 3 Tahap Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan untuk mengukur sejauh mana penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta tentang pentingnya pola makan sehat. Selain itu, evaluasi juga bertujuan mengidentifikasi kendala yang muncul serta peluang untuk meningkatkan kegiatan di masa mendatang.

### 4 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini melibatkan 20 peserta berusia 25 hingga 35 tahun serta 10 anak usia 1 hingga 6 tahun, yang dilakukan melalui aplikasi Google Meet sesuai rencana yang telah ditetapkan. Kegiatan berlangsung dengan lancar, dan peserta mampu memahami materi yang disampaikan

## **Pelaksanaan**

Laporan implementasi program gizi di SDN Gunung Kleng menekankan pentingnya pendidikan mengenai gizi seimbang bagi siswa sekolah dasar, terutama untuk mencegah gizi buruk dan mendukung kesehatan mereka selama masa pertumbuhan. Program ini menyoroti bahwa asupan gizi yang cukup sangat penting untuk kesehatan fisik, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh anak, yang pada gilirannya berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan sosial mereka. Program ini dianggap efektif karena selain memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dan dampak buruk dari konsumsi makanan tidak sehat, kegiatan ini juga menyertakan contoh praktis dengan menyediakan makanan bergizi seperti bubur kacang hijau, pisang, dan telur rebus, yang membantu siswa lebih memahami pentingnya pola makan sehat. Hasil program menunjukkan bahwa dari 24 siswa yang berpartisipasi, 14 siswa memiliki status gizi kurang, dengan kategori "kurus" dan "kurus berat." Temuan ini mengindikasikan bahwa peran sekolah dan orang tua sangat penting dalam memastikan anak-anak mendapat asupan gizi yang

memadai. Keberhasilan pelaksanaan program juga memperlihatkan pentingnya kerja sama antara mahasiswa, guru, dan pihak sekolah, yang terbukti memfasilitasi kegiatan penyuluhan, pemberian makanan sehat, dan pemberian hadiah sebagai motivasi bagi siswa. Program ini pun diharapkan dapat menjadi model bagi sekolah lain, sehingga semakin banyak anak mendapatkan manfaat dari edukasi gizi sejak dini. Keterlibatan aktif orang tua dalam mengawasi asupan gizi anak di rumah menjadi rekomendasi tambahan yang perlu diperhatikan. Secara keseluruhan, program ini diharapkan mampu mengatasi masalah gizi di SDN Gunong Kleng serta membekali siswa dengan pengetahuan dan kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan, sehingga dapat berkontribusi pada terciptanya generasi yang lebih sehat, cerdas, dan produktif. Istilah "Pedoman Gizi Seimbang" (PGS) merujuk pada Pola makan sehari-hari yang melibatkan berbagai jenis makanan dengan jumlah dan kandungan gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh. PGS mencakup tiga hal utama yang harus diterapkan 12 dalam kegiatan gizi sehari-hari. Salah satu pilar utama dalam gizi seimbang adalah makan dengan porsi yang tepat, menerapkan pola hidup sehat (PHBS), beraktivitas fisik, dan menjaga kesehatan tubuh agar tetap prima. Kurangnya pengetahuan dan penerapan praktik gizi yang tepat dapat menyebabkan pola makan yang tidak sesuai dengan PGS. Oleh karena itu, penting untuk melakukan sosialisasi mengenai PGS kepada anak-anak usia sekolah guna mengatasi masalah ini. Anak usia sekolah adalah kelompok yang cepat menyerap dan menerapkan informasi baru. Program sosialisasi PGS yang dimulai sejak dini dapat memberikan dampak positif yang besar terhadap kesehatan anak di masa depan. (Sirajudin et al., 2019).

#### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh 24 responden di SD Negeri Gunong Kleng. Hasil pengumpulan data terkait karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Pembagian responden menurut jenis kelamin:

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki laki	13	54%
Perempuan	11	46%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Hasil pengumpulan data mengenai pembagian responden berdasarkan jenis kelamin, seperti yang tercantum pada Tabel 1, menunjukkan bahwa terdapat 13 anak laki-laki (54%) dan 11 anak perempuan (46%).

## 2. Rata-rata Nilai Pengetahuan Sampel

Rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan penyuluhan tentang gizi tercatat sebesar 75,83, dengan nilai terendah 40 dan tertinggi 100. Setelah penyuluhan, rata-rata pengetahuan responden meningkat menjadi 95,83, dengan nilai terendah 80 dan tertinggi 100. Distribusi rata-rata pengetahuan gizi sebelum dan sesudah penyuluhan, yang diukur melalui kuesioner, dapat dilihat pada Tabel 2 berikut

Tabel 2. Hasil kuesioner

Variabel pengetahuan	Nilai minimum	Nilai maksimum	Rata rata	sd
sebelum diberikan penyuluhan	40	100	75,83	21.247
sesudah diberi penyuluhan	80	100	95,83	8,297

Dari tabel tersebut, dapat terlihat bahwa nilai minimum yang rendah (40) menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman atau keterampilan yang sangat terbatas sebelum penyuluhan. Nilai maksimum yang tinggi (100) menunjukkan adanya peserta yang sudah memiliki pemahaman yang baik. Setelah penyuluhan, nilai minimum meningkat secara signifikan menjadi 80, yang menunjukkan bahwa semua peserta kini memiliki pemahaman yang lebih baik. Nilai maksimum tetap di angka 100,

menunjukkan bahwa masih ada peserta yang mencapai tingkat pemahaman tertinggi. Secara keseluruhan, data di atas menunjukkan bahwa program penyuluhan telah berhasil meningkatkan pemahaman atau keterampilan peserta secara signifikan. Peningkatan nilai minimum dan rata-rata serta penurunan standar deviasi merupakan indikator positif dari efektivitas program tersebut. Berikut dokumentasi kegiatan:



### **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang di SDN Gunung Kleng ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, yang mencakup pemahaman mengenai Pemahaman tentang kebutuhan zat gizi makro dan mikro untuk anak sekolah serta cara pemberian makanan yang tepat sangat penting. Pengetahuan mengenai gizi seimbang dapat membantu meningkatkan kemampuan akademik siswa dan menjadi fondasi untuk mencegah berbagai penyakit di masa yang akan datang. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian yang mencakup aspek gizi dan kesehatan sangat dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan optimal anak-anak di tingkat sekolah dasar.

### **Daftar Pustaka**

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati*, 4(1). <https://doi.org/10.14710/jek.v%vi%i.13358>
- Ananda, B. R. A., Maisarah, M., & Mulyani, I. (2025). Edukasi Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 124-130. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.196>

- Briawan, D. (2017). Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Dalam Hardinsyah dan Supriasa IDN. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: EGC*, 194-208.
- Febrianti, Y. E., Khairani, M., & Pasaribu, M. D. (2025). Sosialisasi Kepada Orangtua Dalam Pemenuhan Gizi AUD Yang Mempengaruhi Neurosains Di R.A Al-Akbar Padangsidimpuan. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 83-95. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i1.125>
- Hardhana, B., Sibuea, F., & Widiyanti, W. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Iheme, G. O. (2021). The Undernutrition Situation of School-age Children in Nigeria: A Systematic Review and Meta-analysis. *Current Nutrition & Food Science*, 17(8), 826-832. <https://doi.org/10.2174/1573401317666210216114311>
- Kemkes RI. (2018). Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M., & Fatimah, A. S. (2019). Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Gizi Indonesia*, 42(2), 61-70. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.378>
- Nababan, A. S. V., & Yulita, Y. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar pada Masa Pandemi Covid-19 di Perguruan Swasta Advent 4 Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 3(1), 12-16.
- Padmiswari, A. A. I. M., Wulansari, N. T., & Antari, N. W. S. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Buku Cerita Bergambar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 19-24. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.359>
- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono, H. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 71. <https://doi.org/10.33085/jdg.v2i2.4448>
- Permendagri, Pedoman Penyediaan Makanan Tambahan Anak Sekolah, No. 18 tahun.

- Rachmi, C. N., Li, M., & Baur, L. A. (2017). Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review. *Public health*, 147, 20-29. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.02.002>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2). <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Ruslan, A., Firdaus, P. A., & Hidayatullah, M. H. (2024). *Inovasi dan Strategi dalam Pengelolaan Kekayaan Sumber Daya*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sirajuddin, S., Masni, M., & Najamuddin, U. (2019). Peningkatan praktek gizi seimbang dan PHBS Pada murid sekolah dasar. *Media Gizi Pangan*, 25(2), 13-19. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i2.988>
- Susanto, A. (2020). Hubungan indeks massa tubuh dengan hipertensi pada penderita hipertensi di puskesmas kembaran 1 banyumas. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan dan Keperawatan*, 13(02), 107-113. <https://doi.org/10.35960/vm.v13i02.513>
- Suyadi. (2014). *Teori Pembelajaran Anak Usia Dini*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Umasugi, F., Wondal, R., & Alhadad, B. (2020). Kajian Pengaruh Pemahaman Orangtua Terhadap Pemenuhan Gizi Anak Melalui Lunch Box (Bekal Makanan). *Jurnal Ilmiah Cahaya Paud*, 2(2), 1-15. <https://doi.org/10.33387/cahayapd.v2i2.1927>
- WHO. (2023). Nutrition Landscape Information System. Stunting, Wasting, Overweight, and Underweight Amalia.
- Wicaksono, A. W., Nafi'ah, A., Winona, A. F. S., & Muhid, A. (2022). Meningkatkan Kemampuan Kognitif melalui Metode Bernyanyi pada Anak Usia Dini: Literature Review. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 408-420. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i2.1635>