

## EDUKASI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI SEIMBANG DI SD NEGERI 1 MOJOPANGGUNG BANYUWANGI

Citta Nabila Rafida Putri<sup>1</sup>, Indi Rahma Febrina<sup>2</sup>, Septa Indra Puspikawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam,  
Universitas Airlangga

email: citta.nabila.rafida-2021@fkm.unair.ac.id

### Abstrak

Anak usia sekolah sangat penting dalam pemenuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Anak yang memiliki status gizi yang kurang baik akan berpengaruh pada proses pertumbuhan dan perkembangan seperti daya konsentrasi dan kecerdasan anak. Permasalahan gizi pada usia sekolah dasar salah satunya disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan tentang gizi dilakukan melalui pendidikan gizi. Salah satu hal yang perlu disampaikan kepada anak sekolah adalah makanan yang bergizi seimbang. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara offline melalui metode penyampaian materi yang dibagikan dalam metode power point melalui ceramah, pemutaran video singkat, permainan dalam bentuk ice breaking, dan pemberian pre test dan post test. Hasil kegiatan edukasi ini menunjukkan rata-rata penilaian pre-test sebesar 56 dan rata-rata penilaian post-test sebesar 83. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan siswa berdasarkan penilalaian rata-rata pre-test dan post-test. Kegiatan edukasi gizi diharapkan dapat dilakukan secara rutin dan dapat dilakukan monitoring dan evaluasi pada pola konsumsi dan status gizi siswa sekolah dasar.

**Kata kunci:** anak, edukasi, gizi, seimbang, sekolah

### Abstract

School-age children are very important in fulfilling nutrition to support their growth and development. Children who have poor nutritional status will affect the growth and development process such as children's concentration and intelligence. One of the nutritional problems at elementary school age is caused by a lack of nutritional knowledge. Efforts to increase knowledge about nutrition are carried out through nutrition education. One of the things that needs to be conveyed to school children is a balanced nutritious food. The method of implementing this activity is carried out offline through the nutriedutainment method, namely the delivery of material shared in the power point method through lectures, short video screenings, games in the form of ice breaking, and the provision of pre and post tests. The results of this educational activity showed an average pre-test assessment of 56 and an average post-test assessment of 83. The conclusion in this study is that there is an increase in student knowledge based on the average pre-test and post-test assessment. Nutrition education activities are expected to be carried out regularly and can be monitored and evaluated on the consumption patterns and nutritional status of elementary school students

**Keywords:** Child, education, nutrition, balanced, school

### PENDAHULUAN

Anak usia sekolah sangat penting dalam pemenuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya (Fitriana et al., 2022). Anak sekolah mengalami pertumbuhan yang sangat cepat baik fisik, mental, kecerdasan, dan emosional yang cepat (Ramy, 2020). Lebih lanjut, masalah makanan dan tumbuh kembang anak dapat muncul pada anak usia sekolah dasar. Gizi yang buruk berdampak pada perkembangan kognitif, termasuk rentang perhatian dan IQ, pada anak (Sulistiawati et al., 2019). Prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih cukup tinggi. Hasil dari Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa di antara anak-anak di Indonesia dengan rentang usia 5 hingga 12 tahun, prevalensi status gizi (IMT/U) adalah sebagai berikut: 3,5% sangat kurus, 7,5% kurus, 11,9% kelebihan berat badan, dan 7,8% obesitas (Kemenkes & BKPK, 2023). Permasalahan gizi disebabkan oleh faktor yang kompleks yaitu asupan makanan yang kurang, pola asuh orang tua, sanitasi dan personal hygiene, dan pengetahuan tentang gizi.

Faktor tersebut saling berinteraksi dalam mempengaruhi kondisi anak usia sekolah. Asupan makanan yang kurang bergizi dan tidak seimbang dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan metabolisme anak sehingga nantinya akan menghambat penyerapan nutrisi bagi pertumbuhannya.

Misalnya, apabila mengonsumsi asupan karbohidrat yang melebihi kebutuhan akan mengakibatkan glukosa darah meningkat sehingga akan meningkatkan penyimpanan lemak dalam jaringan adiposa tubuh (Muthi'ah et al., 2023). Faktor selanjutnya, pola asuh orang tua memiliki peran yang besar dalam menentukan status gizi pada anak. Pengetahuan gizi pada ibu akan mempengaruhi perilaku ibu dalam menyediakan makanan kepada anaknya. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan cenderung memberikan makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Sebaliknya, ibu yang memiliki pengetahuan yang kurang akan memberikan makanan tanpa memperhatikan makanan tersebut baik untuk pertumbuhannya atau tidak (Afrinis et al., 2021). Faktor ketiga, sanitasi dan personal hygiene yang buruk. Rendahnya sanitasi dan hygiene akan menyebabkan gangguan pencernaan yang berdampak pada penyerapan nutrisi tubuh (Landi et al., 2023).

Kurangnya pemahaman tentang nutrisi yang tepat merupakan akar dari banyak masalah kesehatan di kalangan siswa sekolah dasar (Kartini et al., 2019). Masalah gizi pada anak dapat disebabkan oleh penyebab tidak langsung, seperti kurangnya pengetahuan. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang memiliki pengetahuan yang kurang akan kesulitan untuk menerapkan informasi gizi (Amalia et al., 2022). Pemahaman siswa tentang perlunya pola makan yang sehat masih sangat kurang hingga saat ini. Di antara siswa sekolah dasar di kota Makassar, 48% memiliki pengetahuan gizi yang baik dan 52% memiliki pengetahuan yang sedang (Kartini et al., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniasari & Rahmatunnisa, 2021) di SD Negeri Palumbonsari 1 menunjukkan hasil bahwa pengetahuan gizi kurang sebesar 65% dan pengetahuan gizi yang baik sebesar 10%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Indraswari, 2019) pada SDN Ploso 1-172 Surabaya menunjukkan hasil siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang sebesar 64,3% sedang sebesar 21,4%, dan baik sebesar 14,3%.

Pendidikan gizi adalah sebuah inisiatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat. Pola makan yang seimbang adalah salah satu hal yang harus diajarkan kepada anak-anak usia sekolah. Istilah “makanan bergizi seimbang” mengacu pada pola makan yang memenuhi kebutuhan harian untuk berbagai zat gizi makro dan mikro dalam jumlah dan jenis yang sesuai untuk dikonsumsi manusia. Makanan bergizi seimbang didefinisikan sebagai satu porsi makanan utama, makanan pendamping, buah-buahan, dan sayuran. Karbohidrat, yang terdapat dalam makanan pokok, merupakan sumber energi utama; protein, dalam lauk-pauk, merupakan zat yang membangun otot; dan vitamin, mineral, serta antioksidan, yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran, membantu menangkal penyakit menular. Anak-anak perlu belajar pentingnya mengonsumsi beragam makanan setiap hari untuk menjaga pola makan yang sehat. Hal ini dikarenakan tubuh manusia tidak bisa mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkannya dari satu sumber makanan saja. Setiap hari, Anda harus mendapatkan energi, zat pembangun, dan zat pengatur dari makanan yang bervariasi (Aditianti et al., 2016). Selain itu, variasi menu makanan yang seimbang diperlukan dalam mendukung asupan bergizi yang seimbang. Misalnya, karbohidrat tidak hanya didapatkan dari nasi tetapi juga jagung, kentang, atau roti. Dalam memilih lauk-pauk juga penting dalam memilih sumber yang bervariasi seperti ikan, tahu, tempe, telur, dan daging.

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui promosi kesehatan bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang kesehatan yang nantinya akan meningkatkan pengetahuan supaya dapat mengubah perilaku seseorang. Promosi kesehatan yang berbentuk *nutriedutainment* menjadi cara yang menyenangkan dalam menyampaikan edukasi gizi kepada anak sekolah sehingga siswa dapat dengan mudah memahami pesan yang disampaikan. *Nutriedutainment* adalah metode yang tidak hanya memberikan ceramah tetapi *games*, *role play*, maupun demonstrasi serta dapat dilakukan di luar kelas (Kurniasari & Rahmatunnisa, 2021). Selain itu, pemanfaatan media audiovisual dapat mempermudah dalam menyampaikan dan menerima informasi. Berdasarkan permasalahan di atas, penulis tertarik melakukan edukasi gizi dalam peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SD Negeri 1 Mojopanggung Banyuwangi.

## METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam bentuk program edukasi makanan sehat dan bergizi seimbang. Sasaran dalam pelaksanaan program ini yaitu siswa kelas IV A SD Negeri 1 Mojopanggung sebanyak 28 siswa. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan bergizi seimbang. Edukasi ini dilakukan secara offline dengan penyampaian materi *power*

point melalui ceramah, pemutaran video singkat, permainan dalam bentuk ice breaking , dan pemberian pre test serta post test.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Promosi kesehatan merupakan kegiatan menyampaikan pesan atau informasi kesehatan kepada masyarakat, kelompok, maupun individu. Pesan yang disampaikan kepada masyarakat diharapkan dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan yang dimiliki oleh masyarakat diharapkan dapat mengubah perilaku. Promosi kesehatan melalui edukasi makanan sehat dan bergizi seimbang di SD Negeri 1 Mojopanggung Banyuwangi dilakukan dengan pemberian informasi mengenai dampak dari jajan sembarangan dan dampak melewatkan sarapan. Informasi ini disalurkan kepada siswa melalui penayangan video pendek yang bersumber dari platform youtube. Tujuan memberikan informasi ini adalah memberikan pengetahuan dan menanamkan kesadaran kepada siswa sejak dini tentang pemilihan makanan yang sehat dan bergizi untuk mendukung pertumbuhannya. Informasi ini penting untuk disampaikan karena anak sekolah kebanyakan memiliki kebiasaan jajan sembarangan di luar jam makan utama. Jajanan yang dijual kebanyakan mengandung tinggi gula, lemak, dan garam, tetapi sedikit nutrisi. Jajanan memberikan kontribusi energi sebesar 29,5%, protein sebesar 2,9%, lemak sebesar 8,6%, dan karbohidrat sebesar 15,6% pada kelompok usia 6-12 tahun (Nurkarsa et al., 2021). Selain itu, jajanan yang kurang terjaga kebersihannya seperti tercemar oleh debu, kotoran, serta mikroorganisme lain dapat menyebabkan infeksi penyakit (Devriany, 2021). Anak gemar membeli jajanan karena jajan memiliki rasa dan bentuk yang bervariasi sehingga meningkatkan keinginan anak untuk mengonsumsi jajanan. Konsumsi jajanan sembarangan atau minim gizi dapat menyebabkan malnutrisi seperti obesitas. Obesitas pada anak berisiko tinggi mengalami obesitas di masa dewasanya. Sehingga berpotensi mengalami penyakit tidak menular seperti kardiovaskuler dan diabetes mellitus.

Setelah penayangan video selesai, penulis melakukan review atau mengulas kembali pesan-pesan yang diberikan dari video tersebut supaya sasaran mendapatkan gambaran sedikit mengenai topik edukasi yang akan diberikan. Review ini tidak hanya sekedar mengulas kembali informasi yang disampaikan tetapi juga memastikan mereka benar-benar memahami pesan-pesan yang akan disampaikan. Review juga melibatkan metode tanya jawab dimana siswa mengungkapkan pemahaman mereka serta mengklarifikasi kebingungannya. Aktivitas mereview ini sangat efektif membantu siswa yang mungkin belum sepenuhnya memahami materi yang disampaikan dalam video. Sebelum penayangan video, siswa terlebih dahulu diberikan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa sebelum diberi edukasi. Pre-test berisi soal pilihan ganda tentang materi edukasi yang diberikan. Dengan memberikan pre-test, penulis memperoleh gambaran tentang sejauh mana pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi. Selain itu, pre-test bertujuan mengidentifikasi bagian materi yang perlu mendapatkan penekanan atau perhatian lebih ketika memberikan edukasi.

Setelah pemutaran video, dilanjutkan penyampaian materi edukasi dalam bentuk power point dengan metode ceramah. Materi edukasi ini menyampaikan informasi tentang pengertian makanan dan manfaat makanan sehat, ciri makanan sehat, dan macam-macam nutrisi pada makanan. Makanan adalah segala sesuatu yang dikonsumsi oleh manusia sebagai sumber energi dan memenuhi kebutuhan tubuh. Makanan yang tidak berkontribusi terhadap masalah kesehatan dan memiliki kandungan gizi yang cukup dan seimbang dianggap sehat. Selain itu, makanan sehat merupakan makanan yang terjamin dari bahan kimia berbahaya, bahan pengawet, dan kontaminasi. Selain itu, makanan sehat juga harus bebas dari zat-zat berbahaya seperti gula, garam, dan lemak jenuh, namun tetap memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Sedangkan makanan bergizi didefinisikan sebagai makanan yang menyediakan semua nutrisi makro yang dibutuhkan tubuh untuk perkembangan dan pertumbuhan normal (Abdullah & Richardo, 2017). Isi piringku merupakan konsep yang bermanfaat untuk membuat pilihan makanan sehat. Konsep 4 Sehat 5 Sempurna sudah tidak berlaku lagi dan digantikan dengan konsep Isi Piringku. Tujuan dari Isi Piringku adalah untuk mempermudah setiap orang untuk makan makanan yang seimbang setiap hari. Konsep Isi piringku merupakan konsep jumlah pangan yang bersumber karbohidrat, protein, buah, dan sayur dalam konsumsi sehari-hari (Irianto & Asiyah, 2023). Isi piringku digunakan sebagai panduan gizi seimbang dan sehat sebagai upaya untuk mencegah permasalahan gizi khususnya pada anak sekolah (Mardiana et al., 2021). Konsep Isi piringku meliputi 1/3 piring nasi, 1/3 piring sayur, 1/3 lauk dan buah.



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi

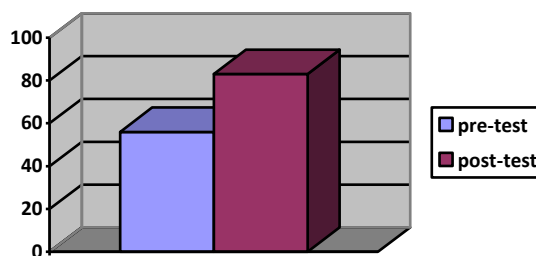


Gambar 2. Penyampaian materi edukasi

Selain itu, untuk menarik kembali perhatian peserta edukasi ini, diberikan permainan dalam bentuk ice breaking. Tujuan dari permainan ice breaking adalah menciptakan interaksi dan memastikan bahwa peserta tetap terlibat dalam proses belajar meskipun telah mengikuti penjelasan materi yang cukup panjang. Selain itu, ice breaking berfungsi sebagai cara yang efektif untuk memperkuat ingatan terhadap informasi yang disampaikan. Ice Breaking dilakukan dalam bentuk kuis seputar topik makanan sehat dan bergizi. Peserta harus dapat menjawab pertanyaan dengan cepat dan tepat. Peserta yang aktif dan berhasil menjawab pertanyaan ice breaking diberikan reward. Pemberian reward tidak hanya bertujuan untuk memberikan penghargaan kepada siswa yang aktif tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri mereka serta memotivasi siswa lainnya untuk turut serta dalam permainan. Siswa yang belum berhasil menjawab juga tetap diberikan apresiasi atas usaha untuk berpartisipasi. Penghargaan terhadap usaha mereka juga bisa dalam bentuk pujian atau pengakuan atas keberanian mereka untuk menjawab walaupun jawaban kurang tepat. Di akhir sesi, siswa diberikan post-test yang sama dengan soal pre-test. Post test ini dirancang untuk menilai tingkat pengetahuan siswa setelah mengikuti seluruh rangkaian materi edukasi.



Gambar 3. Pemberian Ice breaking



Gambar 4. Hasil rata-rata pre-test dan post-test

Berdasarkan grafik di atas menunjukkan siswa sebelum diberikan edukasi menunjukkan hasil rata-rata penilaian pre-test sebesar 56 dan post-test sebesar 83. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat dan bergizi seimbang. Pengetahuan merupakan hasil kegiatan individu dalam ingin tahu tentang apa saja setelah individu melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan sehingga diharapkan pendidikan yang tinggi maka individu tersebut semakin luas pengetahuannya (Darsini et al., 2019). Pengetahuan dalam hal gizi merupakan faktor tidak langsung dalam menentukan status gizi seseorang. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat merubah pola asupan pangan individu sehingga dapat merubah status gizinya (Ramy, 2020). Anak memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga perlu dilakukan pendidikan gizi sedini mungkin.

Penggunaan media dalam pelaksanaan edukasi dapat mempermudah peserta dalam memahami materi yang disampaikan (Suprpto et al., 2021). Sejalan dengan penyuluhan gizi seimbang lainnya yang dilakukan oleh (Faisal et al., 2022) menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SDN 20 Balesang setelah dilakukan edukasi melalui video. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila et al., 2019) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi sayur dan buah melalui edukasi video animasi dan power point. Menurut Jatmika & Safrilia, (2019) media audiovisual sangat efektif untuk meningkatkan hasil belajar karena mengandalkan pendengaran dan penglihatan untuk menerima informasi. Dalam kegiatan penyuluhan ini, media yang digunakan seperti powerpoint dan media audiovisual seperti video. Sehingga penyuluhan gizi melalui penggunaan media sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan bergizi.

## SIMPULAN

Kegiatan edukasi makanan sehat dan bergizi seimbang melalui video, power point, dan games dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD Negeri 1 Mojopanggung Banyuwangi yang dapat dilihat melalui penilaian pre-test dan post-test. Hal ini disebabkan karena media yang digunakan dapat meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi seimbang secara signifikan.

## SARAN

Edukasi tentang makanan sehat dan bergizi seimbang mealalui media video, power point, maupun games diharapkan dapat dilakukan secara rutin di sekolah. Selain itu, dapat dilakukan monitoring dan evaluasi pada pola konsumsi siswa yang sesuai dengan konsep makanan bergizi seimbang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SD Negeri 1 Mojopanggung Banyuwangi yang telah mendukung penuh kegiatan edukasi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang sudah mendukung dan membantu dalam pelaksanaan program ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. A., & Richardo, R. (2017). Menumbuhkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dalam Memilih Makanan Sehat Dengan Pembelajaran Literasi Matematika Berbasis Konteks. II(2). <http://ojs.umrah.ac.id/index.php/gantang/index>
- Aditianti, Prihatini, S., & Hermina. (2016). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). 44(2), 117–126. <https://media.neliti.com/media/publications-test/67944-pengetahuan-sikap-dan-perilaku-individu-07e65773.pdf>
- Darsini, Fahrurozi, & Cahyono, A. E. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. Jurnal Keperawatan, 12(1). <http://lppmdianhusada.ac.id/e-journal/index.php/jk/article/view/96/89>
- Devriany, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar tentang Dampak Jajan Sembarangan Bagi Kesehatan. Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(2), 35–41. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v2i2.395>
- Faisal, E., Alna, & Aldyanti. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Pada Siswa SDN 20 Balaesang Kabupaten Donggala Balanced Nutrition Education Through Video Media for Students at SDN 20 Balaesang, Donggala Regency. Jurnal Pengabdian Masyarakat: Svasta Harena, 2. <https://doi.org/10.33860/jpmsh.v2i1.3407>

- Fitriana, V., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Holifah, Y. H., Cahyaningrum, Z., & Rusmiyanti, E. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(2). <https://ejournal.bhamada.ac.id/index.php/JABI/article/view/443>
- Indraswari, S. H. (2019). The Effects Of Nutrition Education With Poster And Nutrition Card To Increase Children's Knowledge And Attitude Of Balanced Nutrition At Sdn Ploso I-172 Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 14, 211. <https://doi.org/10.20473/ijph.v114i1.2019.210-220>
- Irianto, I. D., & Asiyah, S. (2023). Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia Dengan Isi Piringku. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(6). <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7551/5135>
- Jatmika, S. E. D., & Safrilia, F. E. (2019). Perbedaan Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak SD Menggunakan Metode Ceramah dengan Alat Peraga dan Media Audiovisual. *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 42(1), 53–60. [http://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi\\_Indon](http://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi_Indon)
- Kartini, T. D., Manjilala, & Yuniawati, S. E. (2019). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Pangan*, 26, 201. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/91599526/pdf-libre.pdf?1664233893=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPengaruh\\_Penyuluhan\\_Terhadap\\_Pengetahuan.pdf&Expires=1736319439&Signature=RNx1tXubgJZODRZhw8Byot82HjSXk0IRt870yPJOzwAc160S5SIPB BBrMbUapj4wquQbFaaUHlb-hwELIIW2Ko7uZG3Fbo24mhcNXMXKEdI64ocaCAunBi2nBnRsS-6OAJL23B19041Yb-llf7xPKB0AD0hGk8sQIBgoGf6T3hIrDNNSdyFu7hYjYNTUyV88s~5U3IYniJuBC4KUNAhj4qtKkh8kl~NdKnu0IDtRKnRwDBf9iAT-w1zJutaqwuNBk1-h88zNvgxNxcAg9jJF25vpUUxxmhe03f1FL3uR~CmKcZKf0v8Gs7VBDe~CtyZjoY4YDQEqT233Cmwt30hKQ\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/91599526/pdf-libre.pdf?1664233893=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPengaruh_Penyuluhan_Terhadap_Pengetahuan.pdf&Expires=1736319439&Signature=RNx1tXubgJZODRZhw8Byot82HjSXk0IRt870yPJOzwAc160S5SIPB BBrMbUapj4wquQbFaaUHlb-hwELIIW2Ko7uZG3Fbo24mhcNXMXKEdI64ocaCAunBi2nBnRsS-6OAJL23B19041Yb-llf7xPKB0AD0hGk8sQIBgoGf6T3hIrDNNSdyFu7hYjYNTUyV88s~5U3IYniJuBC4KUNAhj4qtKkh8kl~NdKnu0IDtRKnRwDBf9iAT-w1zJutaqwuNBk1-h88zNvgxNxcAg9jJF25vpUUxxmhe03f1FL3uR~CmKcZKf0v8Gs7VBDe~CtyZjoY4YDQEqT233Cmwt30hKQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Kemendes, & BKPK. (2023). Dalam Angka Tim Penyusun Ski 2023 Dalam Angka Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kurniasari, R., & Rahmatunnisa, R. (2021). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Nutriedutainment Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (GIZIKU)*, 1(2), 33–40. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/gizi/article/view/4755>
- Landi, S., Andreas, T., Regaletha, L., & Muntasir, M. (2023). Pencegahan Penyakit Infeksi Menular Melalui Upaya Sanitasi Dan Higiene Personal Untuk Pencegahan Stunting Di Desa Tablolong Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang NtT. 4(2), 71–83.
- Mardiana, Yuniarti, H., & Susanto, E. (2021). Improvement Of Balanced Nutritional Knowledge And Skills Through The Demonstration Of Isi Piringku In Basic School Children. *Journal of Character Education Society*, 4(2), 495–503. <https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.4314>
- Muthi'ah, Negara, T. D. W., & Albadi, M. F. (2023). 1172-74-2407-1-10-20231201. *Prosiding Lokakarya*, 3, 71–80. <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/piaud/article/view/1172/588>
- Nurkarsa, A. H. A., Jannah, R., Yusup, A., & Pahira, H. S. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Jajan Sembarangan pada Anak di Sekolah Dasar Negeri Tingkat 1 Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 2, 57–62.
- Ramy, A. H. (2020). Nutritional Education of Balanced Nutrition Guidelines and My Plate in Elementary School Children 06 Batang Anai Padang Pariaman District.
- Salsabila, S. T., Rahmat, M., Suprihartono, F. A., Gumilar, M., Safaatun, N. E., & Wardatul, J. E. (2019). Edukasi Dengan Media Video Animasi Dan Powerpoint. *Jurnal RIset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11, 183. <https://www.juriskes.com/index.php/jrk/article/view/696/91>
- Sulistiaawati, Y., Pratiwi, A. R., & Fitriana. (2019). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di SDN 2 Wonosari Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 60–64. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/edukasigizi/edukasigizi>
- Suprpto, Mulat, T. C., & Hartaty. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19 *Balanced Nutrition Education Using Video Media on Student Knowledge and Attitudes during the Covid-19 Pandemic. Jurnal Keperawatan Profesional*, 3(1), 96–102. <https://doi.org/10.36590/v3i1.303>