

Sosialisasi Gizi Seimbang Dalam Memilih Makanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Mandiro 2

Agung Nugroho Puspito ^{1*}, Mohammad Ubaidillah ², Rahma Nur Safitri ³, Elina Porwaning Sukma ⁴, Sella Sandra Aureliya ⁵, Rimadhini El-Syifani ⁶, Meutia Anjani Aprillia ⁷

^{1*,2} Program Studi Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{3,4,5,6,7} Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Bondowoso, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Email : anuspito@unej.ac.id*

Histori Artikel:

Dikirim 23 Desember 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 29 Desember 2024; *Diterima* 7 Januari 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi perhatian utama, karena banyak siswa yang kurang memahami konsep gizi seimbang dan cenderung mengonsumsi makanan tidak sehat. Kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat di Sekolah Dasar Negeri Mandiro 2 bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya asupan gizi seimbang serta pilihan makanan sehat dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Metode yang diterapkan meliputi ceramah interaktif dan penggunaan media edukasi visual, seperti gambar dan video, untuk menjelaskan jenis-jenis makanan sehat. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman siswa terkait pola makan sehat dan mendorong penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Makanan Sehat; Isi Piringku

Abstract

Nutritional problems among primary school-age children remain a significant concern, as many students lack an understanding of balanced nutrition and tend to consume unhealthy foods. Educational activities on balanced nutrition and healthy food choices at Sekolah Dasar Negeri Mandiro 2 aim to enhance students' knowledge of the importance of balanced nutritional intake and selecting healthy foods to support growth and development. The applied methods include interactive lectures and the use of engaging educational media, such as images and videos, to explain various types of healthy foods. These activities are expected to improve students' comprehension of healthy dietary practices and promote the adoption of balanced nutrition in their daily routines.

Keyword: Balanced Nutrition; Healthy Food; Fill My Plate.

1. Pendahuluan

Anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa di masa mendatang yang nantinya akan menjadi tumpuan kualitas bangsa. Pembentukan kualitas sumber daya manusia sejak masa sekolah dapat memengaruhi kualitasnya pada saat mereka mencapai usia produktif. (Arza *et al.*, 2020). Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kualitas anak sekolah pada masa ini dipengaruhi oleh peranan zat gizi disertai keamanan makanan yang anak konsumsi (Wulandari *et al.*, 2022). Anak membutuhkan zat gizi yang sesuai dengan usianya agar tidak terjadi permasalahan pada pertumbuhan dan perkembangannya (Putra *et al.*, 2023). Gizi seimbang merupakan suatu susunan makanan yang memiliki zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Terdapat beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meminimalisir permasalahan gizi yaitu dengan perbaikan gizi dimulai pada saat masa kehamilan, bayi, balita, pra sekolah anak usia dasar, remaja dan dewasa, sampai usia lanjut.

Permasalahan gizi pada anak masih banyak terjadi di masyarakat, permasalahan ini dapat menyebabkan berbagai macam gangguan pada anak seperti gangguan pertumbuhan, perkembangan otak dan penyebab dari timbulnya berbagai macam penyakit. Faktor penyebab terjadinya permasalahan gizi diantaranya penyebab langsung seperti konsumsi makanan yang kurang dan tingginya infeksi penyakit. Bersama dengan itu juga disertai penyebab tidak langsung dimana salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan individu dan orang tua mengenai gizi (Arza *et al.*, 2020).

Kelompok usia sekolah rawan terhadap penyakit dan rawan gizi yang disebabkan karena anak sekolah mulai berkembang pada tahap sosialisasi. Salah satu yang harus diperhatikan pada masa ini ialah kebiasaan makan anak baik di rumah maupun di sekolah yang dipelajari tanpa sengaja yang tidak melalui proses pendidikan. Makanan dan jajanan mampu memengaruhi pertumbuhan dan kecerdasan anak karena dua hal tersebut menyumbangkan energi dan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan anak, oleh karena itu penting untuk memastikan makanan dan jajanan yang berkualitas baik karena akan memengaruhi kualitas makanan anak. Hasil data survei BPOM menyebutkan bahwa jajanan menyumbangkan energi sebesar 31,1% bagi siswa untuk memenuhi kebutuhan energi harian mereka (Arza *et al.*, 2020).

Pendidikan gizi yang efektif di sekolah dapat membantu anak-anak memahami pentingnya gizi seimbang serta dampak dari pilihan makanan mereka. Melalui sosialisasi yang dilakukan di SDN Mandiro 2, diharapkan peserta didik dapat memiliki pola makan dengan pedoman gizi seimbang serta lebih mengenali jenis makanan yang sehat, termasuk buah-buahan, sayuran, dan makanan yang rendah gula serta lemak jenuh. Pengetahuan ini tidak hanya akan meningkatkan kesadaran mereka saat memilih jajanan di lingkungan sekolah, tetapi juga di rumah.

Selain itu, sosialisasi ini juga mencakup penjelasan mengenai bahaya zat aditif dan bahan berbahaya lainnya yang sering terdapat dalam makanan tidak sehat. Dengan memberikan informasi yang tepat, siswa diharapkan dapat mengembangkan sikap positif terhadap pemilihan makanan sehat serta menghindari makanan yang berisiko bagi kesehatan mereka. Kegiatan ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas gizi anak-anak Indonesia dan menciptakan generasi yang lebih sehat dan cerdas.

SDN Mandiro 2 adalah salah satu sekolah dasar yang berada di Kecamatan Mandiro Kabupaten Bondowoso. Siswa-siswi pada sekolah tersebut kurang memahami pentingnya gizi bagi mereka, hal tersebut dibuktikan dari mereka yang hanya makan dua kali sehari dan selalu melewatkan sarapan dengan dalih sakit perut jika sarapan. Selain itu mereka juga kurang memahami sehat tidaknya makanan yang telah mereka konsumsi sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah, serta peran orang tua yang minim untuk mengenalkan konsumsi makanan dengan pedoman gizi seimbang sehingga makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan gizi mereka.

1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi di SDN Mandiro 2 mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang serta cara memilih makanan sehat, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental mereka. Dengan

demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih mendalam tentang pola makan sehat, yang pada gilirannya dapat membentuk kebiasaan makan yang baik sejak usia dini.

1.2. Manfaat Kegiatan

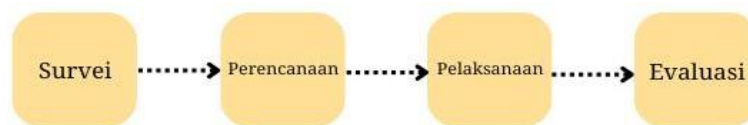
Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi di SDN Mandiro 2 mengenai pentingnya asupan gizi yang seimbang serta cara memilih makanan sehat, yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik maupun mental mereka. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan yang lebih mendalam tentang pola makan sehat, yang pada gilirannya dapat membentuk kebiasaan makan yang baik sejak usia dini.

2. Metode

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Metode yang kami gunakan pada kegiatan sosialisasi tersebut yaitu penyuluhan dengan menggunakan media power point, video animasi dan game edukasi. Pada kegiatan ini, kami dibagi menjadi dua kelompok untuk melaksanakan sosialisasi yaitu di kelas 4 dan kelas 5. Kegiatan sosialisasi dilakukan selama empat kali pertemuan yang dilaksanakan pada hari Rabu serta hari Sabtu untuk pertemuan terakhir. Materi yang kami sampaikan meliputi gizi seimbang, pemilihan makanan sehat dan penyakit yang diakibatkan oleh makanan yang tidak sehat. Selanjutnya, metode evaluasi yang kami gunakan pada sosialisasi ini yaitu penilaian sebelum pemaparan materi (pre-test) dan penilaian setelah pemaparan materi (post-test) untuk mengukur tingkat pemahaman siswa.



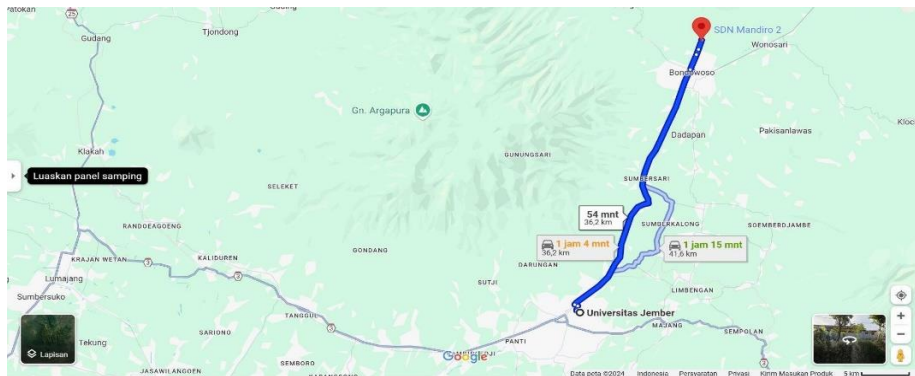
Gambar 1. Alur Metode Kegiatan Sosialisasi

b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan sosialisasi ini dilaksanakan pada bulan Oktober hingga 9 November 2024. Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama periode tersebut untuk memastikan semua materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh siswa siswi. Dengan rentang waktu yang telah ditentukan, diharapkan sosialisasi ini dapat berjalan efektif dan mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat.

c. Tempat Kegiatan

Lokasi pelaksanaan sosialisasi ini berada di SDN Mandiro 2, yang terletak sekitar 36,2 km dari Universitas Jember. Sekolah ini dipilih sebagai tempat kegiatan karena memiliki jumlah siswa yang cukup untuk menjalankan sosialisasi tentang gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat. Jarak yang relatif dekat dengan Universitas Jember memudahkan tim pengabdian dalam melaksanakan kegiatan secara rutin dan terjadwal. Selain itu, SDN Mandiro 2 juga merupakan institusi pendidikan yang memiliki potensi untuk memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan sehat demi mendukung perkembangan dan pertumbuhan mereka.



Gambar 2. Peta Lokasi Kegiatan Sosialisasi Dan Jarak Tempuh Dari Universitas Jember

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Berdasarkan hasil analisis terhadap kegiatan sosialisasi ini, masih banyak siswa-siswi di SDN Mandiro 2 yang kurang memahami pentingnya asupan gizi seimbang serta pemilihan makanan sehat, yang pada akhirnya dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mereka. Pengabdian ini dilaksanakan dalam empat pertemuan. Dalam setiap kegiatan sosialisasi, kami membagi diri menjadi dua kelompok untuk menyampaikan materi di dua kelas, yaitu kelas 4 dan kelas 5. Jumlah siswa-siswi yang mengikuti kegiatan pengabdian ini sebanyak 34 orang, dengan rincian 11 orang dari kelas 4 dan 23 orang dari kelas 5. Pada pertemuan pertama, sosialisasi mengenai gizi seimbang dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi, serta memanfaatkan media pembelajaran berupa PowerPoint, video animasi, dan game edukasi. Pada pertemuan kedua, materi mengenai cara pemilihan makanan sehat disampaikan, sementara pertemuan ketiga membahas berbagai penyakit yang dapat ditimbulkan akibat konsumsi makanan tidak sehat. Sebagai bentuk penyegaran bagi peserta didik, pada pertemuan terakhir diadakan kegiatan olahraga bersama serta review materi oleh siswa-siswi. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan makan bersama, menggunakan pedoman gizi seimbang dengan bahan makanan yang telah dibawa masing-masing siswa dari rumah. Pertemuan pertama dimulai dengan sesi perkenalan antara anggota kelompok dengan siswa-siswi kelas 4 dan 5. Perkenalan ini tidak hanya sebatas saling mengenal nama, tetapi juga bertujuan untuk membangun kedekatan antara anggota kelompok dan siswa-siswi, agar proses penyampaian materi dan kegiatan selanjutnya dapat berjalan lebih efektif (Puspito *et al.*, 2024). Setelah perkenalan, dilakukan pre-test selama kurang lebih 10 menit untuk mengukur pengetahuan awal siswa-siswi. Selanjutnya, materi mengenai gizi seimbang dipaparkan dengan menggunakan PowerPoint, pemutaran video animasi, serta penerapan game edukasi. Dalam game edukasi ini, media gabus berbentuk bulat digunakan untuk menggambarkan isi piringku, yang nantinya diisi oleh berbagai bahan makanan sesuai dengan pengelompokannya oleh siswa-siswi. Setelah materi selesai disampaikan, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan pemberian post-test untuk menilai pemahaman siswa-siswi terhadap materi yang telah disampaikan.



Gambar 3. Siswa siswi maju ke depan mengisi media Isi Piringku

Pertemuan kedua dilakukan rolling kelas, untuk anggota kelompok yang sebelumnya berada di kelas 4 berpindah di kelas 5 begitupun sebaliknya, anggota kelompok yang hari pertama berada di kelas 5 berpindah mengisi kelas 4. Rolling kelas dilakukan dengan tujuan agar siswa siswi dapat mengenal semua anggota kelompok pengabdian. Materi yang kami paparkan pada pertemuan ini yaitu mengenai pemilihan makanan sehat dengan menggunakan beberapa media yaitu power point dan video edukasi. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan perkenalan kembali dengan siswa siswi serta dilanjut dengan pemberian pre-test selama 10 menit. Siswa siswi perlu mengetahui apa saja makanan yang tidak sehat untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, memilih makanan yang sehat harus diterapkan agar makanan yang dikonsumsi dapat memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan dan tumbuh kembang mereka (Ratih *et al.*, 2022). Setelah selesai pre- test dilanjut dengan pemaparan materi, supaya siswa siswi tidak merasa jenuh kami melakukan ice breaking di tengah pemaparan materi. Selesai pemaparan materi dilanjutkan dengan penayangan video edukasi, sesi diskusi dan ditutup dengan pemberian post-test.



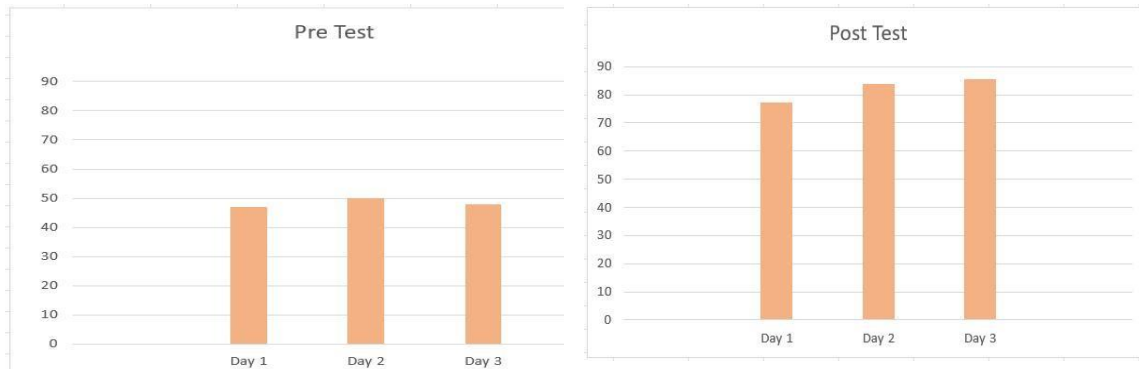
Gambar 4. Pemaparan Materi Pemilihan Makanan Sehat



Gambar 5. Senam Bersama Siswa Siswi Kelas 4 dan Kelas 5

Pertemuan ketiga kami memaparkan materi mengenai penyakit akibat makanan yang tidak sehat. Materi ini bertujuan agar siswa siswi dapat mengetahui apa saja penyakit yang dapat timbul akibat dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Makanan yang dikonsumsi tentunya harus memiliki nilai gizi yang baik dan memiliki keadaan yang bersih dan terhindar dari penyakit (Juhaina *et al.*, 2020) . Media pertemuan ini sama dengan pertemuan sebelumnya yaitu menggunakan power point. Kegiatan ini juga sama dengan sebelumnya yaitu dimulai dengan pemberian pre-test kepada siswa siswi dan dilanjut dengan pemaparan materi. Setelah pemaparan materi selesai, dilanjut dengan sesi diskusi dan ditutup dengan pemberian post-test untuk mengukur sejauh mana pemahaman mereka mengenai materi yang telah disampaikan. Pertemuan keempat ini merupakan hari terakhir kami melakukan kegiatan pengabdian. Untuk pertemuan keempat kami melakukan kegiatan di luar kelas yaitu berolahraga bersama. Kegiatan diawali dengan melakukan senam bersama kurang lebih selama 15 menit, kemudian dilanjutkan dengan review materi oleh siswa siswi

mengenai materi yang telah disampaikan selama pengabdian dari pertemuan pertama hingga pertemuan ketiga. Gizi seimbang dan makanan sehat yang telah kami sampaikan diimplementasikan pada pertemuan keempat ini dengan makan bersama masing-masing makanan yang telah dibawa dari rumah. Pertemuan keempat sekaligus pertemuan terakhir ini ditutup dengan pemberian kesan dan pesan dari siswa siswi.



Gambar 6. Nilai Rata-Rata Pre-Test Dan Post-Test Seluruh Peserta Didik Kelas 4 dan 5

Dari hasil evaluasi yang kami lakukan, didapatkan peningkatan yang baik mengenai materi yang diberikan selama masa pengabdian. Berdasarkan data di atas, pertemuan pertama dengan materi gizi seimbang mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu lebih dari 30%. Pertemuan kedua dengan materi pemilihan makanan sehat juga mengalami peningkatan sebesar 34% dan pertemuan ketiga didapatkan peningkatan penguasaan materi lebih dari 37%. Sebelum diadakan kegiatan pengabdian dapat dilihat bahwa pengetahuan mereka masih kurang terhadap gizi seimbang, pemilihan makanan sehat dan beberapa penyakit yang timbul akibat makanan yang tidak sehat. Hasil yang dapat dilihat pada gambar 6 menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan serta wawasan pada siswa siswi SDN Mandiro 2.

3.2 Masyarakat Sasaran

Pengabdian Masyarakat ini ditujukan kepada siswa siswi kelas 4 dan kelas 5 SDN Mandiro 2, Kecamatan Mandiro, Kabupaten Bondowoso dengan jumlah 23 orang. Kegiatan ini berhasil dengan baik, pembekalan materi tentang gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat akan bermanfaat dalam pembentukan generasi sehat dan generasi pintar bebas dari kekurangan gizi.

3.3 Pembahasan

Gizi seimbang adalah pola makan sehari-hari dengan kandungan gizi yang beragam dan sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik dari segi jumlah maupun jenisnya. Konsumsi makanan dengan gizi seimbang sangat penting bagi tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Gizi seimbang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, mendukung pertumbuhan, meningkatkan fungsi tubuh, serta memperkuat daya tahan terhadap penyakit (Fitri *et al.*, 2022). Gizi seimbang mencakup pola makan yang melibatkan berbagai jenis makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsep ini tidak hanya menekankan pemenuhan zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, tetapi juga memperhatikan aspek gaya hidup sehat, termasuk aktivitas fisik, kebersihan, dan pengelolaan berat badan. Pedoman gizi seimbang bertujuan untuk mencegah kekurangan atau kelebihan gizi yang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Penerapan gizi seimbang dapat dilakukan dengan mengimplementasikan Isi Piringku dalam kehidupan sehari-hari. Isi Piringku merupakan pedoman gizi seimbang yang dibuat oleh pemerintah untuk membantu masyarakat dalam menerapkan gizi seimbang dengan baik. Dalam Isi Piringku terdapat keanekaragaman gizi yang dibutuhkan tubuh, yaitu karbohidrat, protein, serta vitamin dan mineral. Anjuran porsi makan dalam sekali makan juga tercantum dalam Isi Piringku agar konsumsi makanan tidak berlebihan atau kekurangan (Darmawanti, 2022).

Kegiatan pengabdian ini ditujukan untuk siswa-siswi SDN Mandiro 2 sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada anak-anak. Salah satu cara untuk mencegah masalah gizi pada anak-anak adalah dengan memberikan pendidikan gizi melalui sosialisasi menggunakan metode ceramah dan diskusi, serta media yang menarik. Pendidikan gizi perlu dilakukan sejak dini karena anak-anak pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cepat mempelajari hal-hal baru. Usia 6 hingga 14 tahun dianggap sebagai usia yang tepat untuk memberikan pendidikan gizi, karena pada rentang usia ini anak sudah matang untuk belajar dan lebih mudah menerima edukasi (Amalia *et al.*, 2022). Kami menyampaikan materi mengenai gizi seimbang yang mencakup 4 prinsip utama, yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pengontrolan berat badan. Kami menggunakan berbagai media pembelajaran untuk mengurangi rasa jenuh serta meningkatkan pemahaman siswa-siswi mengenai gizi seimbang dan keanekaragaman pangan. Peserta didik tampak antusias dengan metode edukasi yang kami gunakan, dan dari hasil evaluasi terlihat bahwa mereka memperoleh nilai rata-rata lebih dari 70% dalam penguasaan materi tentang gizi seimbang.

Pemilihan makanan sehat bagi anak sekolah dasar sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Anak usia sekolah dasar sering kali kurang memahami apa saja yang baik untuk kesehatan tubuh, termasuk dalam memilih jajanan sehat. Banyaknya pedagang makanan cepat saji di lingkungan sekolah menjadi masalah bagi kesehatan anak. Jajanan yang aman adalah jajanan yang mengandung nilai gizi yang baik, dan ini memerlukan penanganan serta penyimpanan yang tepat (Fauziah *et al.*, 2023). Makanan yang dijual di lingkungan sekolah biasanya menawarkan berbagai pilihan, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat dengan harga yang relatif murah. Namun, kebersihan dan kandungan gizinya sering kali kurang terjamin. Tempat penjualannya sering kali tidak higienis, dan pengawasan dari pihak sekolah juga terbatas. Meski demikian, pihak sekolah sudah menyediakan kantin yang lebih terawasi, sehingga kualitas dan kebersihannya lebih terjamin, serta menu yang disajikan lebih sehat dan bergizi.

Siswa-siswi SDN Mandiro 2 masih belum sepenuhnya paham bagaimana cara memilih jajanan yang sehat. Mereka cenderung memilih makanan berdasarkan ketertarikan atau selera pribadi tanpa memperhatikan dampaknya terhadap kesehatan. Siswa-siswi juga sering membeli jajanan meskipun mereka sudah sarapan, dan siswa-siswi yang tidak membawa bekal cenderung membeli makanan di lingkungan sekolah daripada di kantin sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi kami tentang penguasaan materi pemilihan makanan sehat, siswa-siswi memperoleh nilai rata-rata lebih dari 80%, yang menunjukkan bahwa materi ini telah dipahami dengan baik oleh mereka. Namun, pemahaman yang sudah baik tersebut belum sepenuhnya diimplementasikan dengan baik dalam kehidupan sehari-hari mereka saat memilih makanan sehat. Dari empat pertemuan yang telah kami lakukan, terlihat adanya perubahan dan peningkatan pemahaman siswa-siswi SDN Mandiro 2 mengenai gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat. Diharapkan, dengan adanya kegiatan pengabdian ini, siswa-siswi dapat menerapkan pola makan dengan gizi seimbang dan memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kendala yang kami hadapi adalah perbedaan kemampuan siswa, sehingga terdapat beberapa anak yang masih kurang mengerti mengenai gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat. Namun, sebagian besar siswa-siswi sudah mampu memahami materi yang telah kami sampaikan dengan baik.

4. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat yang ditujukan kepada peserta didik di SDN Mandiro 2 bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi mengenai gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat dalam upaya mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak sebagai generasi penerus bangsa. Dari pertemuan yang sudah kami adakan, kami menilai bahwa siswa-siswi antusias dengan adanya kami dalam membantu meningkatkan pemahaman mereka akan gizi seimbang dan pentingnya memilih makanan sehat. Kepala sekolah dan para guru SDN Mandiro 2 cukup terbantu dengan adanya pengabdian ini. Kami mendapatkan respons yang sangat baik dari peserta didik, guru, dan

kepala sekolah sehingga kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lancar dan menghasilkan hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

5. 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/jekk.v%vi%i.13358>
- Arza, P. A., Masnarivan, Y., Dewi, R. K., Fitriyani, F., Rahmah, D. F., & Ananda, A. K. (2020). Edukasi gizi seimbang dan makanan jajanan sehat di SDN 39 Pasar Ambacang Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(1), 30-37.
- Darmawanti, B. (2022). Isi Piringku: Pedoman Makanan Kekinian Orang Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>. 7 Desember 2024 (21:15)
- Fauziah, A., Kasmia, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953-960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus*, 1(1), 11-15. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>
- Juhaina, E. (2020). Keamanan makanan ditinjau dari aspek higiene dan sanitasi pada penjamah makanan di sekolah, warung makan dan rumah sakit. *Electronic Journal Scientific of Environmental Health And Disease*, 1(1). <https://doi.org/10.22437/esehad.v1i1.10763>
- Putra, F. H., Sawitri, N., Wedhatami, P., & Dihartawan, D. (2023, October). Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang Di Sekolah Dasar Swasta Aisyiyah, Koja, Jakarta Utara. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- 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>
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan Pemilihan Makanan dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat Pada Mahasiswa Unesa Ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22-32.
- Wulandari, N. S., Kusmiati, S., Sofyana, H., & Nursyamsiyah, N. (2022). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Anak Sekolah Dasar Usia 10-12 Tahun Dalam Memilih Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 2(1), 73-86. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v2i1.113>