

## Strategi Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dalam Membangun Generasi Emas yang Cerdas dan Sehat di SD Negeri Penambangan

Ciplis Gema Qori'ah<sup>1</sup>, Adhitya Wardhono<sup>2</sup>, Bhim Prakoso<sup>3</sup>, M Abd Nasir<sup>4</sup>, Agung Nugroho Puspito<sup>5\*</sup>, Nabila Nuraini Eka Putri<sup>6</sup>, Dian Aulia Ramadhani<sup>7</sup>, Loveis Critzylla Firdaus<sup>8</sup>, Anggi Najwa Puteri<sup>9</sup>, Hurin Silmi Maulida<sup>10</sup>, Maulidya Nur Apriliantika<sup>11</sup>

<sup>1,2,4</sup> Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>3</sup> Program Studi Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>5\*</sup> Program Studi Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>6,7,8,9,10,11</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

*Corresponding Email:* [anuspito@unej.ac.id](mailto:anuspito@unej.ac.id)<sup>5\*</sup>

### Histori Artikel:

*Dikirim* 2 September 2025; *Diterima dalam bentuk revisi* 10 September 2025; *Diterima* 1 Desember 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2026. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STM IK Indonesia Banda Aceh.

### Abstrak

Pendidikan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena setiap individu berhak mendapatkannya untuk dapat berkembang. Pendidikan dipandang sebagai proses yang memungkinkan seseorang untuk tumbuh dan mengembangkan potensi dirinya. Menurut Ki Hajar Dewantara, pendidikan bertujuan untuk memajukan perkembangan budi pekerti, pikiran, dan jasmani anak. Pendidikan memiliki peran besar dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bersaing secara sehat. Sekolah Dasar (SD) merupakan lembaga pendidikan yang mengajarkan dasar-dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, dan keterampilan hidup untuk mengembangkan potensi dan mempersiapkan siswa melanjutkan pendidikan ke jenjang lebih tinggi. Dalam konteks ini, SD Negeri Penambangan di Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso dipilih untuk melaksanakan proyek sosial mata kuliah Pendidikan Pancasila. Sekolah ini memiliki akses yang terbatas, lokasi yang kurang strategis, serta jumlah siswa yang sedikit, yakni 47 siswa dengan rata-rata kelas tidak mencapai 10 orang. Beberapa siswa juga belum memahami dasar membaca, menulis, dan berhitung. Selain itu, banyak di antara mereka yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan membeli jajanan tidak sehat, seperti gorengan dan minuman kemasan, saat jam istirahat. Proyek ini dilaksanakan dalam empat tahap: perencanaan, survei, implementasi, dan penutupan, dengan tujuan untuk memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang. Penyampaian materi yang kita gunakan seperti pemaparan materi langsung, Pemutaran materi lewat video, Membaca dan menulis, Praktik melakukan kegiatan mencuci tangan, dan Menyusun puzzle. Di akhir kegiatan, diharapkan siswa tidak hanya memahami teori mengenai gizi seimbang, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Guru dan orang tua diharapkan dapat mendukung siswa dalam memilih makanan sehat, dan sekolah dapat menciptakan budaya hidup sehat yang mendukung kesehatan serta prestasi belajar siswa. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan produktif. Proyek sosial ini sangat urgen dan penting sebagai bentuk upaya dalam mendukung program Pemerintah dalam menanggulangi permasalahan gizi buruk di Indonesia.

Kata Kunci: Pendidikan; Kepribadian; Akses; Strategis; Gizi; Produktif.

### Abstract

Education is very important in human life, because every individual has the right to get it in order to develop. Education is seen as a process that allows a person to grow and develop their potential. According to Ki Hajar Dewantara, education aims to advance the development of the child's character, mind and body. Education has a big role in producing quality human resources and being able to compete healthily. Elementary school (SD) is an educational institution that teaches the basics of intelligence, knowledge, personality, noble character, and life skills to develop potential and prepare students to continue their education to a higher level. In this context, SD Negeri Penambangan in Curahdami sub-district, Bondowoso district was chosen to implement a social project for the Pancasila Education course. The school has limited access, a less strategic location, and a small number of students, 47 students with an average class size of less than 10. Some students also do not understand basic reading, writing and arithmetic. In addition, many of them do not eat breakfast before going to school and buy unhealthy snacks, such as fried foods and packaged drinks, during break time. The project was carried out in four stages: planning, survey, implementation and closure, with the aim of providing students with an understanding of the importance of a healthy diet and balanced nutrition. The material delivery that we use such as direct material exposure, Video playback of material, reading and writing, practice doing hand washing activities, and building puzzles. At the end of the activity, it is expected that students not only understand the theory of balanced nutrition, but also can apply it in everyday life, both at home and at school. Teachers and parents are expected to support students in choosing healthy food, and schools can create a culture of healthy living that supports students' health and learning achievement. Thus, students are expected to grow into healthy, smart, and productive individuals.

Keyword: Education; Personality; Access; Strategic; Nutrition; Productive.

## 1. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena setiap individu berhak memperoleh kesempatan untuk berkembang melalui proses pendidikan. Secara umum, pendidikan adalah suatu proses kehidupan yang memungkinkan individu untuk tumbuh dan berkembang, sehingga mampu menjalani kehidupan secara mandiri. Menurut Ki Hajar Dewantara, pendidikan bertujuan untuk memajukan perkembangan budi pekerti, pikiran, dan jasmani anak. Peran pendidikan sangat signifikan dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu bersaing secara sehat. Sekolah Dasar (SD) sebagai lembaga pendidikan tingkat dasar memiliki tujuan untuk mengajarkan dasar-dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk hidup mandiri dan melanjutkan pendidikan ke jenjang berikutnya. Kami memilih SD Negeri Penambangan di Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso sebagai lokasi proyek sosial mata kuliah Pendidikan Pancasila karena kondisi sekolah ini yang memiliki akses terbatas, lokasi yang kurang strategis, serta jumlah siswa yang sedikit, dengan total hanya 47 siswa, dan rata-rata jumlah siswa per kelas kurang dari 10 orang. Beberapa siswa di sekolah ini juga belum memahami konsep dasar membaca, menulis, dan berhitung. Di samping itu, banyak siswa yang tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah dan cenderung membeli jajanan yang tidak sehat, seperti gorengan dan minuman kemasan, pada saat jam istirahat. Kebiasaan ini menunjukkan pentingnya pendidikan mengenai gizi seimbang, karena pada usia ini anak-anak mengalami masa pertumbuhan yang sangat cepat dan memerlukan asupan gizi yang tepat. Anak yang tidak mendapatkan gizi seimbang akibat pola makan yang buruk dapat mengalami malnutrisi yang berdampak pada penurunan imunitas tubuh, serta terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan mereka. Proyek sosial ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai konsep "Isi Piringku" sebagai pedoman pola makan sehat dan bergizi, serta untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan dan pertumbuhan tubuh. Selain itu, proyek ini juga bertujuan untuk mendorong siswa agar dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Kegiatan ini diharapkan memberikan manfaat tidak hanya bagi siswa, yang akan memperoleh pengetahuan tentang pentingnya pola makan sehat dan manfaat gizi seimbang, tetapi juga bagi guru dan orang tua, yang akan mendapatkan informasi lebih tentang cara mendukung anak-anak mereka dalam memilih makanan sehat. Melalui program ini, diharapkan tercipta kerja sama yang baik antara guru, orang tua, dan siswa dalam membangun lingkungan yang sehat di sekolah. Di tingkat sekolah, kegiatan ini menjadi langkah awal untuk menciptakan budaya gizi yang baik yang mendukung kesehatan serta prestasi belajar siswa.

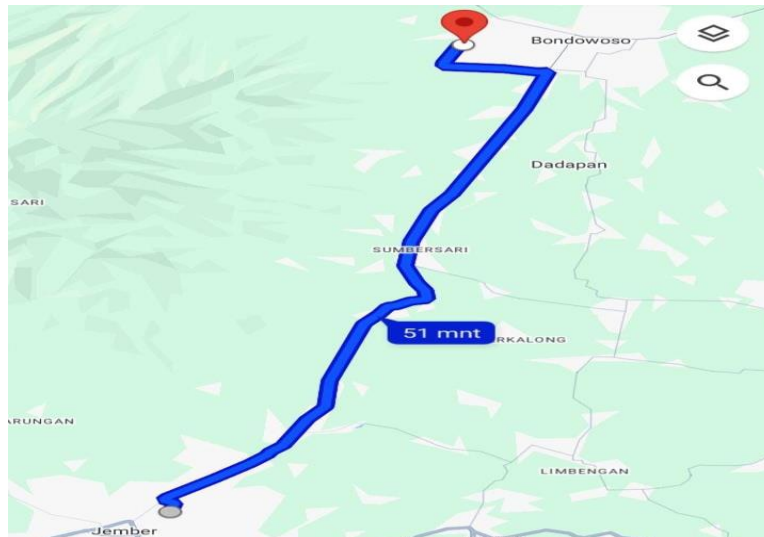
## 2. Metode

### 2.1 Jenis dan Desain Kegiatan

Pelaksanaan proyek ini dilakukan di SD Negeri Penambangan yang terletak di Jl. Sersan Atmari, Lumbung, Penambangan, Kecamatan Curahdami, Kabupaten Bondowoso. Proyek ini terdiri dari empat tahap utama. Tahap pertama adalah perencanaan, yang mencakup penetapan tujuan, sasaran, strategi, materi, dan rencana kegiatan proyek sosial, termasuk survei lokasi di SD Negeri Penambangan. Tahap kedua adalah survei, di mana kami mengumpulkan data dan informasi penting melalui survei lapangan untuk memahami kondisi sekolah dan merencanakan kegiatan. Kami juga melakukan pertemuan dengan kepala sekolah untuk menentukan materi dan jadwal kegiatan. Tahap ketiga adalah implementasi, yang melibatkan pelaksanaan rencana yang telah disusun dengan menyampaikan materi kepada siswa SD Negeri Penambangan dalam lima pertemuan. Materi yang disampaikan mencakup pola makan sehat, gizi seimbang, konsep "Isi Piringku," mencuci tangan, serta mengenalkan makanan sehat dan tidak sehat. Tahap terakhir adalah penutupan, yang meliputi evaluasi kegiatan, pelaporan hasil, dan penyelesaian semua aktivitas proyek, serta pembubaran tim yang terlibat.

## 2.2 Lokasi dan Waktu Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan proyek sosial ini dilaksanakan pada tanggal 1, 2, 8, 9, dan 12 November 2024. Kegiatan tersebut berlangsung di SD Negeri Penambangan, yang terletak di Kabupaten Bondowoso, sekitar 35 km dari Universitas Jember.



Gambar 1. Peta Lokasi kegiatan proyek sosial dan jarak tempuh dari Universitas Jember

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1 Hasil

Kesehatan dan gizi pada anak usia sekolah menjadi isu yang sangat penting, mengingat anak-anak di usia ini berisiko mengalami masalah gizi yang dapat mempengaruhi pola makan dan tumbuh kembang mereka. Status gizi yang baik berperan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak, termasuk dalam meningkatkan kemampuan intelektual yang berpengaruh pada daya konsentrasi dan kecerdasan anak. Oleh karena itu, pada fase usia sekolah, anak membutuhkan asupan makanan yang bergizi untuk mendukung masa pertumbuhan yang optimal. Edukasi mengenai gizi seimbang merupakan salah satu cara yang efektif dalam mengubah pola hidup menjadi lebih sehat. Masalah gizi di Indonesia semakin mengkhawatirkan, seperti yang tercatat dalam data RISKESDAS 2018 yang menunjukkan tingginya angka obesitas, wasting, stunting, serta meningkatnya kasus penyakit degeneratif dan infeksi. Gizi seimbang menjadi kunci untuk mencegah masalah kesehatan di masa depan dan sangat diperlukan untuk memastikan pola hidup sehat. Berdasarkan hal ini, tema "Gizi Seimbang untuk Generasi Emas" dipilih untuk proyek edukasi ini, karena anak-anak adalah generasi penerus bangsa yang perlu dipersiapkan dengan fondasi gizi yang baik. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, dan produktif. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri Penambangan dengan melibatkan 49 siswa dari berbagai kelas. Selama lima pertemuan, dimulai pada tanggal 1 November 2024, siswa diberikan materi serta kegiatan yang dirancang untuk mengenalkan mereka pada konsep gizi seimbang dan cara mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Survei yang dilakukan pada 10 Oktober 2024 di SD Negeri Penambangan mengungkapkan beberapa kendala dalam penerapan pola makan sehat di kalangan siswa. Hasil survei menunjukkan mayoritas siswa belum mengonsumsi makanan sesuai pedoman gizi seimbang. Banyak siswa yang tidak menyukai sayuran dan memiliki pengetahuan minim tentang berbagai jenis buah-buahan, yang menandakan kurangnya pemahaman mereka tentang pentingnya konsumsi makanan sehat.

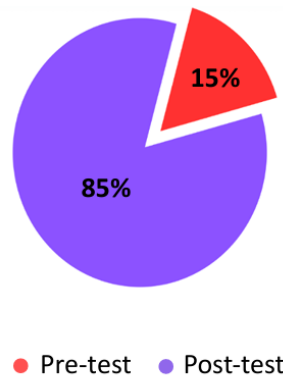
Selain itu, ditemukan masalah lain seperti rendahnya tingkat kehadiran siswa tanpa alasan jelas, yang mengindikasikan kurangnya motivasi untuk bersekolah, serta minimnya kemampuan membaca di kalangan siswa kelas 1 dan 2. Sebagai respons terhadap permasalahan ini, kegiatan proyek sosial bertajuk "Pedoman Gizi Seimbang untuk Generasi Emas" dirancang untuk memberikan edukasi tentang pentingnya gizi seimbang pada anak usia sekolah. Pedoman Gizi Seimbang yang dikenal dengan slogan "4 Sehat 5 Sempurna" dianggap tidak lagi sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi. Saat ini, konsep tersebut telah diperbarui dengan 10 pesan gizi seimbang, yang meliputi anjuran untuk menikmati beragam makanan, makan aneka ragam makanan pokok, mengonsumsi lauk-pauk yang kaya protein, banyak makan sayuran dan buah-buahan, serta membatasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak. Selain itu, disarankan untuk membiasakan sarapan di pagi hari, minum air putih yang cukup, membaca label kemasan pangan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, menjaga berat badan ideal, serta mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Penyampaian edukasi tentang pedoman gizi seimbang dituangkan dalam tiga prinsip utama, yaitu keanekaragaman pangan yang divisualisasikan melalui 'Isi Piringku', aktivitas fisik, serta perilaku hidup bersih dan sehat. Program ini dirancang secara kreatif dan menarik dengan pendekatan pembelajaran inovatif yang melibatkan interaksi langsung, permainan edukatif, dan simulasi praktis. Dengan kegiatan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami pentingnya gizi seimbang, tetapi juga termotivasi untuk lebih semangat bersekolah dan menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada pertemuan pertama, tema yang diangkat adalah pengenalan gizi seimbang dan kelompok makanan sehat. Tujuan dari tema ini adalah untuk mengenalkan kepada siswa kelas 5 dan 6 di SD Negeri Penambangan tentang pentingnya pemahaman mengenai kelompok makanan sehat, seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Pemahaman ini sangat penting karena anak-anak di usia sekolah dasar sedang dalam masa pertumbuhan yang memerlukan asupan gizi yang tepat untuk mendukung perkembangan fisik dan mental mereka. Sebagian besar anak-anak belum memiliki pemahaman yang baik mengenai makanan yang sehat atau tidak sehat untuk tubuh mereka. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengedukasi mereka mengenai jenis makanan yang sebaiknya dikonsumsi dan bagaimana cara mengatur pola makan yang sehat sehingga mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan dan perkenalan diri dari tim pelaksana yang akan memandu pertemuan ini. Setiap anggota tim memperkenalkan diri secara singkat, diikuti dengan perkenalan dari siswa. Setelah itu, dilanjutkan dengan pemutaran video edukasi mengenai gizi seimbang. Video animasi kartun yang ditampilkan menjelaskan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami mengenai peran masing-masing kelompok makanan, seperti karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber energi, protein yang mendukung pertumbuhan, dan lemak sebagai cadangan energi tubuh. Setelah menonton video, siswa diminta untuk menuliskan makanan sehat yang mereka sukai dan tidak sukai pada kertas kecil, yang kemudian ditempelkan pada papan tulis dengan kategori 'suka' dan 'tidak sukai'. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pilihan makanan siswa dan memberikan pemahaman lebih lanjut tentang pentingnya mencoba makanan sehat.

Selanjutnya, siswa dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok lemak, karbohidrat, dan protein. Untuk menentukan nama kelompok, mereka harus menyusun sebuah gambar yang telah dipotong. Setelah itu, setiap kelompok diberikan gambar makanan untuk dikelompokkan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan. Diskusi kelompok ini bertujuan untuk membantu siswa lebih memahami peran masing-masing jenis makanan bagi tubuh. Di akhir kegiatan, tim pelaksana menyampaikan kesimpulan mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam dan bergizi, serta menjelaskan kembali peran setiap kelompok makanan dalam menjaga kesehatan. Kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab untuk memastikan siswa memahami materi yang telah disampaikan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa kelas 5 dan 6 telah memahami konsep dasar gizi seimbang serta mampu mengidentifikasi kelompok makanan berdasarkan kategori makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Mereka dapat dengan tepat menunjukkan jenis makanan tertentu yang termasuk dalam kelompok tersebut serta memahami manfaatnya bagi tubuh. Selama diskusi kelompok, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan pemahaman yang baik terhadap

materi yang disampaikan. Mereka juga dapat menjelaskan pentingnya variasi dalam konsumsi makanan sehat untuk mendukung kesehatan dan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Pengenalan konsep kelompok makanan sehat ini diharapkan menjadi dasar yang kuat bagi siswa untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menjadi landasan pembelajaran lebih lanjut mengenai pentingnya pola hidup sehat yang lebih menyeluruh.

**MATERI GIZI SEIMBANG DAN MAKRONUTRIEN**



Gambar 2. Nilai rata-rata pre-test dan post-test materi gizi seimbang dan makronutrien

Hasil pre-test yang dilakukan sebelum pembelajaran mengenai gizi seimbang dan kelompok makanan makronutrien menunjukkan bahwa hanya 15% siswa yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar mengenai topik ini. Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa masih kurang memahami konsep dasar tentang gizi yang baik dan pentingnya setiap kelompok makanan, seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Namun, setelah mengikuti pembelajaran, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan, di mana sekitar 85% siswa berhasil menjawab dengan benar. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa kini lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan peran masing-masing jenis makanan dalam menjaga kesehatan tubuh. Dengan hasil yang mencolok ini, dapat disimpulkan bahwa materi yang diajarkan sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang cara memilih makanan yang bergizi dan sehat.



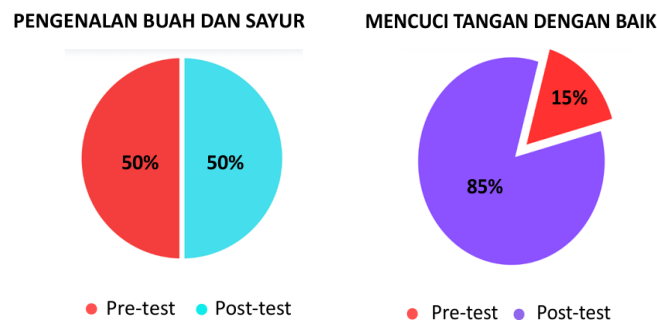
Gambar 3. Pemutaran video edukasi dan aktivitas pengelompokan makanan

Pada pertemuan kedua, tema yang diangkat adalah pengenalan buah dan sayur serta pentingnya mencuci tangan. Anak-anak usia kelas 1 dan 2 SD berada pada fase perkembangan di mana kebiasaan hidup sehat mulai terbentuk. Salah satu kebiasaan penting yang perlu diajarkan sejak dini adalah konsumsi buah dan sayur, karena keduanya merupakan sumber vitamin dan mineral yang mendukung pertumbuhan serta menjaga daya tahan tubuh. Namun, banyak anak pada usia ini yang belum terbiasa mengonsumsi buah dan sayur secara teratur. Selain itu, anak-anak pada usia ini juga cenderung sangat aktif bermain dan sering lupa menjaga kebersihan, termasuk mencuci tangan dengan benar, padahal kebiasaan mencuci tangan yang benar sangat penting untuk mencegah

penyebaran penyakit. Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk mengenalkan manfaat buah dan sayur sekaligus mengajarkan pentingnya mencuci tangan melalui pendekatan yang sederhana dan menyenangkan, agar mudah dipahami dan diterapkan oleh siswa. Kegiatan dimulai dengan sesi perkenalan diri dari tim pelaksana yang akan memandu pertemuan ini. Setiap anggota tim memperkenalkan diri secara singkat, diikuti dengan perkenalan dari siswa. Kemudian, siswa diajak menonton video animasi singkat yang memperkenalkan berbagai jenis buah dan sayur serta menjelaskan manfaatnya bagi tubuh, seperti meningkatkan kesehatan, memperkuat tubuh, dan mencegah penyakit. Video yang ditampilkan dirancang dengan visual yang menarik dan narasi yang sederhana agar siswa kelas 1 dan 2 dapat dengan mudah memahaminya. Setelah menonton video, siswa diminta untuk mengelompokkan gambar ke dalam kategori buah dan sayur. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa membedakan antara buah dan sayur melalui aktivitas visual yang melibatkan motorik halus mereka.

Selanjutnya, siswa berkelompok sesuai dengan kelasnya masing-masing untuk melengkapi tulisan mengenai nama-nama buah dan sayur. Setiap siswa dalam kelompok diberi bagian untuk menulis, dengan bimbingan dari tim pelaksana. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengeja dan menulis huruf yang telah mereka pelajari. Selain itu, selama kegiatan, siswa juga diminta untuk membaca dan mengeja kata-kata yang mereka tulis, sehingga keterampilan membaca mereka berkembang bersamaan dengan keterampilan menulis. Kegiatan ini juga mendorong kerja sama antar siswa dalam menyelesaikan tugas kelompok.

Pada sesi pengenalan kebiasaan mencuci tangan, tim pelaksana melakukan demonstrasi tentang cara mencuci tangan yang benar. Agar lebih mudah diingat, siswa diajarkan sebuah lagu sederhana yang berisi langkah-langkah mencuci tangan. Lagu ini dinyanyikan bersama untuk menciptakan suasana yang lebih menyenangkan dan memudahkan siswa dalam mengingat cara mencuci tangan yang benar. Setelah itu, salah satu siswa diminta untuk mempraktikkan langkah-langkah tersebut dan menjelaskannya kembali kepada teman-temannya. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa kelas 1 dan 2 telah memahami materi yang diberikan dengan baik. Mereka mampu mengelompokkan gambar dengan tepat ke dalam kategori buah dan sayur, yang membuktikan bahwa mereka telah mengenali ciri-ciri masing-masing jenis makanan tersebut. Dalam kegiatan membaca dan menulis, siswa juga dapat menuliskan nama-nama buah dan sayur berdasarkan gambar yang disediakan. Selain itu, mereka menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengeja dan membaca, serta semangat kerja sama dalam kelompok. Di sisi lain, siswa juga berhasil mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar sesuai dengan langkah-langkah yang diajarkan. Lagu yang diperkenalkan selama kegiatan membantu mereka mengingat tahapan mencuci tangan, sehingga mereka dapat melakukannya secara mandiri dan menjelaskan kembali kepada teman-temannya. Kegiatan ini diharapkan dapat menanamkan kebiasaan baik pada siswa sejak dini, seperti mengenali dan mengonsumsi buah serta sayur, meningkatkan kemampuan literasi, dan menjaga kebersihan dengan rajin mencuci tangan. Dengan kebiasaan ini, siswa diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat yang mendukung kesehatan dan pertumbuhan mereka, baik di sekolah maupun di rumah.



Gambar 4. Nilai rata-rata pre-test dan post-test materi pengenalan buah dan sayur serta pentingnya mencuci tangan

Pada pre-test yang diberikan sebelum pembelajaran mengenai pengenalan buah dan sayur, hanya 50% siswa kelas 1 dan 2 yang dapat menyebutkan beberapa contoh buah dan sayuran yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian siswa masih belum sepenuhnya memahami pentingnya mengonsumsi buah dan sayur untuk kesehatan tubuh. Namun, setelah pembelajaran mengenai manfaat buah dan sayur, hasil post-test menunjukkan perubahan yang signifikan. Sekitar 50% siswa kini sudah lebih mengenal berbagai jenis buah dan sayur serta memahami mengapa makanan tersebut penting bagi tubuh. Meskipun demikian, masih ada beberapa siswa yang perlu lebih banyak latihan dalam mengenali dan mengingat contoh buah dan sayur. Dalam hal pengenalan mencuci tangan, hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 15% siswa yang tahu cara mencuci tangan dengan benar. Setelah mengikuti pembelajaran mengenai kebersihan dan langkah-langkah mencuci tangan yang benar, hasil post-test menunjukkan kemajuan yang luar biasa, dengan 85% siswa kini mampu menjelaskan dan mempraktikkan cara mencuci tangan dengan benar untuk menjaga kesehatan. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun pemahaman siswa tentang buah dan sayur masih perlu ditingkatkan, pembelajaran mengenai mencuci tangan sudah sangat efektif dalam meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya kebersihan.



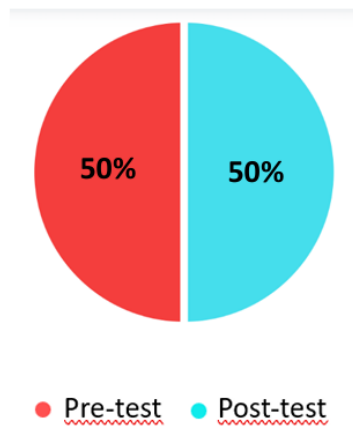
Gambar 5. Pengelompokan buah serta sayur

Pada pertemuan ketiga, tema yang diangkat adalah pengenalan dan penyusunan "Isi Piringku" untuk kelas 1-6 SD, dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang. "Isi Piringku" adalah panduan yang menunjukkan cara menakar makanan sehat, termasuk karbohidrat, protein, sayuran, dan buah, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pembelajaran ini, diharapkan siswa dapat lebih memahami pentingnya gizi seimbang dan mengimplementasikannya dalam pola makan mereka sehari-hari. Kegiatan dimulai dengan sesi perkenalan diri dari tim pelaksana yang memandu pertemuan ini. Setiap anggota tim memperkenalkan diri secara singkat, dilanjutkan dengan perkenalan diri dari siswa. Setelah itu, siswa diajak untuk menyusun puzzle "Isi Piringku" yang telah dibagikan dan disusun pada kertas yang ditempel di depan.

Kegiatan ini bertujuan untuk melatih keterampilan siswa, serta mendorong kerja sama dan komunikasi antar siswa, membuat pembelajaran menjadi lebih interaktif dan menyenangkan. Dengan pendekatan ini, materi dapat lebih menarik perhatian siswa. Materi yang disampaikan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang dengan mengenalkan konsep "Isi Piringku" sebagai pengganti konsep "Empat Sehat Lima Sempurna". Dalam "Isi Piringku", setengah piring diisi dengan sayuran dan buah, sementara setengah lainnya terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. Siswa juga dikenalkan dengan berbagai jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin, serta bagaimana setiap kelompok makanan tersebut berperan dalam menjaga kesehatan tubuh. Selanjutnya, siswa dibagi menjadi enam kelompok untuk menyusun komponen "Isi Piringku" menggunakan gambar makanan dan pin yang akan ditempelkan pada papan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa dan mengasah kemampuan mereka dalam memahami materi yang telah disampaikan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa-siswi kelas 1 hingga 6 telah memahami materi "Isi Piringku" dengan baik.

Mereka mampu mengingat dan mengelompokkan gambar dengan tepat ke dalam kategori buah, sayur, makanan pokok, dan lauk pauk, yang menunjukkan bahwa mereka telah paham tentang pembagian kelompok makanan tersebut. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan memperkenalkan konsep "Isi Piringku" sebagai alternatif dari konsep "Empat Sehat Lima Sempurna". Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan daya ingat, komunikasi, dan kekompakan siswa dalam bekerja sama. Dengan pemahaman ini, diharapkan siswa dapat menerapkan prinsip "Isi Piringku" dalam kehidupan sehari-hari dan membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat sejak dini.

**MENYUSUN ISI PIRINGKU**



Gambar 6. Nilai rata-rata pre-test dan post-test materi menyusun "Isi Piringku"

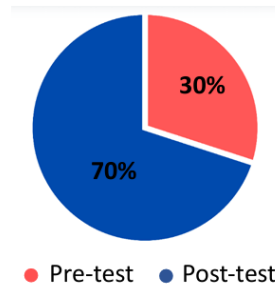
Pada pre-test yang diberikan sebelum pembelajaran mengenai "Isi Piringku," hasilnya menunjukkan bahwa 50% siswa kelas 1 hingga 6 sudah memahami sedikit tentang cara menyusun piring yang sehat, yaitu dengan mencampurkan berbagai jenis makanan seperti sayur, buah, karbohidrat, dan protein. Namun, setengah dari siswa lainnya belum sepenuhnya memahami cara memilih makanan yang tepat dan pentingnya gizi seimbang. Setelah pembelajaran tentang "Isi Piringku," yang mengajarkan cara memilih dan menyusun makanan sehat sesuai dengan kelompoknya, hasil post-test menunjukkan perkembangan yang cukup baik. Sekitar 50% siswa kini sudah mampu menyusun piring mereka dengan benar dan memahami peran penting setiap kelompok makanan untuk tubuh mereka. Meskipun ada peningkatan yang signifikan, hasil ini juga menunjukkan bahwa masih ada 50% siswa yang membutuhkan lebih banyak pemahaman. Dengan demikian, meskipun ada kemajuan, pembelajaran lanjutan masih diperlukan untuk memastikan semua siswa sepenuhnya memahami konsep gizi seimbang dan dapat memilih makanan yang sehat untuk piring mereka.



Gambar 7. Menyusun puzzle isi piringku dan komponen isi piringku

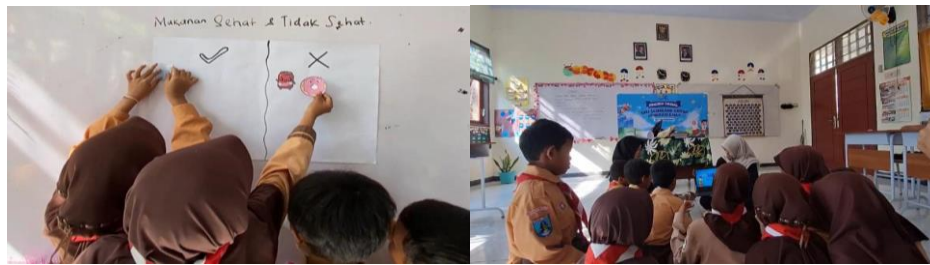
Pada pertemuan keempat, tema yang diangkat adalah pengenalan makanan sehat dan tidak sehat. Kegiatan dimulai dengan sesi perkenalan diri dari tim pelaksana yang akan memandu pertemuan ini. Setiap anggota tim memperkenalkan diri secara singkat, diikuti dengan perkenalan diri dari siswa. Setelah itu, materi dilanjutkan dengan pemutaran video mengenai makanan sehat dan tidak sehat serta pentingnya minum air putih. Video ini menunjukkan dampak yang ditimbulkan oleh makanan sehat dan tidak sehat, serta mengajarkan cara memilih makanan atau jajanan yang aman dan sehat. Selain itu, video ini juga membahas pentingnya minum air putih sejak usia dini dan dampak buruk dari kekurangan asupan air putih. Selanjutnya, siswa dibagi menjadi dua kelompok dan diberikan tugas untuk mencari gambar-gambar makanan sehat dan tidak sehat yang telah disembunyikan di ruang kelas. Metode ini bertujuan agar siswa merasa bersaing dengan cara yang menyenangkan, sehingga proses pembelajaran tidak terasa membosankan. Setelah menemukan gambar, masing-masing kelompok diminta untuk menempelkan gambar pada tabel yang membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Mereka kemudian diminta untuk menjelaskan alasan mengapa makanan tersebut termasuk dalam golongan makanan sehat atau tidak sehat. Diskusi kelompok ini bertujuan untuk menilai pemahaman siswa dalam memilih dan memilih makanan yang baik untuk tubuh. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa-siswi kelas 3 dan 4 telah memahami materi yang disampaikan. Mereka mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat serta memahami dampak dari mengonsumsi makanan yang sehat dan tidak sehat. Selain itu, siswa juga dapat menjelaskan peran penting air putih dalam tubuh manusia serta akibat yang ditimbulkan jika tubuh kekurangan air. Pembelajaran ini diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam memilih jajanan yang kini sangat beragam. Kebiasaan hidup sehat yang diajarkan sejak dini sangat penting untuk diterapkan agar siswa menjadi lebih peduli terhadap kesehatan diri, keluarga, dan lingkungan sekitar. Pembelajaran mengenai makanan sehat, tidak sehat, dan pentingnya konsumsi air putih sangat relevan dan bermanfaat bagi siswa SD.

MAKANAN SEHAT DAN TIDAK SEHAT



Gambar 8. Nilai rata-rata pre-test dan post-test materi makanan sehat dan tidak sehat

Pada pre-test yang diberikan sebelum pembelajaran tentang makanan sehat dan tidak sehat, hanya 30% siswa kelas 3 dan 4 yang mampu menjelaskan dengan benar perbedaan antara makanan yang baik untuk tubuh dan makanan yang kurang sehat. Sebagian besar siswa masih kesulitan membedakan mana makanan yang mengandung banyak gizi dan mana yang sebaiknya dikonsumsi dengan hati-hati. Namun, setelah pembelajaran mengenai pentingnya memilih makanan sehat dan dampak negatif dari makanan tidak sehat, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Sekitar 70% siswa kini mampu mengenali dan menyebutkan contoh makanan sehat, seperti sayuran, buah-buahan, dan makanan bergizi lainnya, serta dapat menjelaskan alasan mengapa makanan tersebut baik untuk tubuh. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan sudah cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pilihan makanan yang sehat dan bagaimana makanan yang kurang sehat dapat memengaruhi kesehatan mereka.

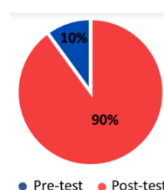


Gambar 9. Pemutaran video dan pengelompokan makanan sehat dan tidak sehat

Pada pertemuan kelima, yang menjadi puncak rangkaian kegiatan edukasi pedoman gizi seimbang, kegiatan difokuskan pada aktivitas fisik berupa senam dan fun games. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengintegrasikan seluruh materi yang telah dipelajari pada pertemuan sebelumnya, seperti pengenalan buah dan sayur, makanan sehat dan tidak sehat, konsep "Isi Piringku," serta pentingnya mencuci tangan, sehingga pedoman gizi seimbang dapat diterapkan secara menyeluruh dalam kehidupan siswa. Kegiatan dimulai dengan senam pagi bersama sebagai implementasi dari salah satu pilar gizi seimbang, yaitu pentingnya aktif bergerak dan berolahraga. Senam ini dipandu oleh tim pelaksana dengan gerakan sederhana yang mudah diikuti oleh siswa dari seluruh kelas. Musik ceria yang mengiringi senam menambah semangat para siswa, menciptakan suasana yang menyenangkan sekaligus menyehatkan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mengajarkan siswa bahwa bergerak aktif merupakan bagian penting dari pola hidup sehat. Setelah senam, kegiatan dilanjutkan dengan fun games berupa lomba menyusun "Isi Piringku." Lomba ini bertujuan untuk mengevaluasi pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan selama beberapa pertemuan sebelumnya. Lomba dimulai dengan siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok berdasarkan tingkat kelas: kelas 1 melawan kelas 2, kelas 3 melawan kelas 4, dan kelas 5 melawan kelas 6. Setiap kelas mengirimkan empat anak untuk bertanding dalam lomba menyusun "Isi Piringku." Setiap siswa dalam kelompok memiliki tugas untuk menyusun satu bagian dari "Isi Piringku," seperti makanan pokok, lauk pauk, sayur, atau buah.

Hasil kegiatan ini menunjukkan antusiasme tinggi dari siswa di semua kelas. Selama senam pagi, siswa mengikuti gerakan dengan semangat dan penuh energi. Musik ceria yang mengiringi senam semakin membuat suasana menjadi menyenangkan, sehingga siswa tidak hanya aktif bergerak, tetapi juga menikmati setiap momennya. Kegiatan senam ini berhasil mengingatkan siswa akan pentingnya olahraga sebagai bagian dari pola hidup sehat. Lomba menyusun "Isi Piringku" juga berjalan dengan sangat seru. Semua siswa terlihat tanggap dan siap untuk menjawab pertanyaan yang diberikan, menunjukkan bahwa mereka telah memahami dengan baik materi yang telah diajarkan. Kelas 1, kelas 4, dan kelas 5 berhasil meraih kemenangan di masing-masing kelompok pertandingan, yang menunjukkan bahwa semangat mereka dalam belajar dan berkompetisi tidak terbatas oleh usia. Bahkan, siswa yang lebih muda pun tampil dengan semangat yang tinggi. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mengintegrasikan semua materi tentang pedoman gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan, setelah kegiatan ini, siswa akan lebih mudah mengingat dan menerapkan pola hidup sehat, seperti aktif bergerak, memilih makanan yang sehat, menjaga kebersihan, dan menjaga keseimbangan gizi dalam kehidupan mereka.

SENAM DAN MENYUSUN "ISI PIRINGKU"



Gambar 10. Nilai rata-rata pre-test dan post-test 'Aktif Itu Seru' dalam kegiatan senam dan menyusun isi piringku

Pada pre-test yang diberikan sebelum pembelajaran tentang senam dan "Isi Piringku," hanya 10% siswa kelas 1 hingga 6 yang dapat menjelaskan dengan benar mengenai pentingnya berolahraga, seperti senam, dan bagaimana cara menyusun piring yang sehat dengan makanan bergizi. Sebagian besar siswa masih belum sepenuhnya memahami pentingnya gerakan tubuh yang sehat serta cara memilih makanan yang tepat untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun, setelah pembelajaran mengenai senam sebagai bagian dari pola hidup sehat dan cara menyusun "Isi Piringku" yang seimbang, hasil post-test menunjukkan perubahan yang sangat positif. Sekitar 90% siswa kini sudah dapat menjelaskan dengan baik gerakan senam yang bermanfaat untuk tubuh serta cara memilih makanan yang sehat dan bergizi, seperti sayur, buah, protein, dan karbohidrat, untuk menjaga tubuh tetap sehat dan kuat. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang diberikan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya olahraga dan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 11. Fun games dan senam pagi

### 3.1.1 Masyarakat Sasaran

Kegiatan *project social* yang ditujukan pada siswa-siswi SD Negeri Penambangan berhasil dengan baik, pembekalan materi pilihan seperti makan sehat, gizi seimbang, isi piringku, mencuci tangan, dan mengenalkan makanan sehat dan tidak sehat akan bermanfaat dalam membentuk generasi sehat dan generasi emas. Kusmiyati (2024) melaksanakan kegiatan serupa dengan tema "Penyuluhan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Masalah Gizi Pada Anak". Berjalan dan berdampak nyata pada peserta didik. Proyek sosial terkait gizi pada anak perlu digalakan sebagai bentuk upaya dalam mendukung program Pemerintah dalam menangani permasalahan gizi buruk di Indonesia.

### 3.2 Pembahasan

Pendidikan gizi seimbang merupakan salah satu aspek penting yang harus diperkenalkan sejak dini kepada anak-anak, terutama di tingkat Sekolah Dasar (SD), untuk membentuk pola makan yang sehat dan mendukung pertumbuhan mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Kusmiyati *et al.* (2024) menunjukkan bahwa pemahaman tentang gizi yang buruk dapat menyebabkan malnutrisi pada anak, yang pada gilirannya akan memengaruhi daya tahan tubuh, perkembangan fisik, serta prestasi akademik mereka. Dalam penelitian ini, diterapkan program edukasi gizi yang menekankan pada pentingnya konsumsi makanan bergizi, pengenalan terhadap kelompok makanan, serta penerapan kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan dengan benar. Di SD Negeri Penambangan, temuan awal yang diperoleh dari survei menunjukkan bahwa banyak siswa yang tidak memahami pentingnya sarapan pagi dan cenderung mengonsumsi jajanan tidak sehat saat jam istirahat. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian Fitri *et al.* (2022) yang mengungkapkan bahwa sebagian besar anak-anak di Indonesia, khususnya di daerah pedesaan, seringkali mengonsumsi makanan yang rendah nilai gizi dan tinggi kalori, seperti gorengan dan minuman kemasan. Proyek sosial yang dilaksanakan di SD Negeri Penambangan bertujuan untuk memberikan pengetahuan dasar mengenai gizi seimbang, yang disampaikan melalui berbagai metode edukasi, seperti pemutaran video, diskusi kelompok, dan praktik langsung mengenai pentingnya pola makan sehat.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan perubahan signifikan dalam pemahaman siswa tentang gizi seimbang dan pilihan makanan yang lebih sehat. Sebagaimana dikemukakan oleh Duran (2024), pendidikan gizi yang efektif dapat meningkatkan kesadaran anak-anak untuk memilih makanan sehat dan menghindari makanan yang berisiko. Pada pertemuan pertama, siswa berhasil mengidentifikasi kelompok makanan yang baik untuk tubuh mereka dan mempraktikkan kebiasaan sehat seperti mencuci tangan. Hal ini juga mendukung temuan dari penelitian Wardhono *et al.* (2024), yang menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran interaktif dapat memperkuat pemahaman siswa dalam penerapan gizi seimbang. Meskipun ada peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelaksanaan program ini, masih ada beberapa tantangan, terutama dalam memperkenalkan konsep "Isi Piringku" sebagai panduan pola makan sehat yang lebih modern. Sebagai contoh, pada pre-test yang dilakukan sebelum pembelajaran mengenai "Isi Piringku," hanya 50% siswa yang sudah memahami cara menyusun piring sehat. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan, masih diperlukan upaya berkelanjutan untuk memastikan bahwa semua siswa benar-benar memahami dan menerapkan konsep gizi seimbang dalam kehidupan mereka sehari-hari. Penelitian oleh Siahaan dan Yuwono (2021) mengungkapkan bahwa edukasi yang berkelanjutan dan konsisten sangat penting untuk memperdalam pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang dan kebiasaan hidup sehat. Secara keseluruhan, proyek sosial ini memberikan kontribusi positif terhadap upaya peningkatan status gizi anak-anak di SD Negeri Penambangan. Dengan mengedukasi siswa tentang pentingnya pola makan sehat, pemahaman gizi seimbang, serta kebiasaan hidup sehat, diharapkan dapat menciptakan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga sehat secara fisik. Keberhasilan kegiatan ini menegaskan perlunya pendidikan gizi yang lebih luas dan terintegrasi di seluruh lapisan masyarakat, terutama di sekolah-sekolah yang memiliki akses terbatas, untuk mendukung program pemerintah dalam menanggulangi masalah gizi buruk di Indonesia.

#### 4. Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil kegiatan project sosial di SDN Penambangan, kepala sekolah serta tenaga pengajar merasa sangat terbantu dengan pelaksanaan program ini. Mempertimbangkan jumlah murid yang sedikit dan lokasi sekolah yang terpencil, SDN Penambangan dipilih sebagai sasaran utama project sosial. Kehadiran kami dengan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, cara mencuci tangan yang benar, serta membedakan antara makanan sehat dan tidak sehat, telah membawa perubahan positif yang signifikan pada peserta didik melalui materi yang diberikan di setiap pertemuan. Antusiasme tinggi dari para siswa selama kegiatan berlangsung serta feedback yang positif memperkuat efektivitas program ini. Perubahan positif tersebut tercermin dari meningkatnya kesadaran siswa dalam memilih jajanan sehat di lingkungan sekolah serta pemahaman yang lebih baik mengenai konsep makanan sehat dan tidak sehat. Diharapkan pengetahuan yang telah diperoleh dapat terus diterapkan oleh para siswa dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berdampak pada pola hidup sehat yang berkelanjutan. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SDN Penambangan Bondowoso atas izin dan dukungan penuh yang telah diberikan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh guru dan staf sekolah yang telah membantu mengkoordinasikan dan memfasilitasi jalannya program dengan sangat baik. Tidak kalah penting, kami mengapresiasi partisipasi aktif para siswa yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan penuh semangat. Akhir kata, kami berharap project sosial ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi peningkatan status gizi dan kesehatan anak-anak di SDN Penambangan Bondowoso. Semoga di masa mendatang, melalui upaya berkelanjutan, tercipta generasi yang lebih sehat, cerdas, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

## 5. Daftar Pustaka

- Alamsyah, P. R., Firdaus, D., Wahyuni, L. E. T., Damanik, M. F. D., Azizah, P. N., Wijayanti, L., ... & Fitriyah, H. (2024). *Bangun Generasi Emas dengan Pedoman Gizi 8000 HPK*. Sada Kurnia Pustaka.
- Aliva, A. D. L., & Kurniasari, D. (2024). PERAN LINGKUNGAN SOSIAL SEKOLAH TERHADAP PEMBENTUKAN KARAKTER DISIPLIN PESERTA DIDIK DI SDN BUBULAK 01. *AL-KAFF: JURNAL SOSIAL HUMANIORA*, 2(3), 255-265. <https://doi.org/10.30997/alkaff.v2i3.13364>.
- 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%25vi%25i.13358>.
- Anis Ervina, S. S. T., Diniyuningrum, A., Keb, S., SKM, A. S. P. C., Hermita Bus Umar, S. K. M., Indra Domili, S. K. M., & Al Rahmad, A. H. (2024). *TRANSFORMASI GIZI DAN KESEHATAN: SOLUSI BERBASIS DATA UNTUK GENERASI EMAS*. Nuansa Fajar Cemerlang.
- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., & Prabarini, I. R. S. (2023). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60-64. <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2.7301>.
- Fitri, M., Yuliani, S., Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *Hippocampus*, 1(1), 11-15. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>.
- Hidayah, A. R., Vitriyah, N. L., Lutfiah, H., & Wulan, W. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Metode Isi Piringku di SD Nahdlatul Wathan. *Al-Khidmah Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 135-140. <https://doi.org/10.56013/jak.v3i2.2447>.
- Kemendes RI, K. R. (2019). Pedoman Gizi Seimbang.
- Nango, M., Purwoko, B., Hazim, M., & Karwanto, K. (2025). Makan Bergizi Gratis: Strategi Kebijakan Publik Menuju Generasi Emas Indonesia 2045. *JPAK: Jurnal Pendidikan Agama Katolik*, 25(2), 354-368. <https://doi.org/10.34150/jpak.v25i2.991>.
- Nur, N. H., Niartiningsih, A., Nurfitriani, N., & Paradilla, M. (2024). Gizi Anak Sekolah di Desa Toddopulia Kecamatan Tanralili Kabupaten Maros. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 4(3), 130-135. <https://doi.org/10.31004/jh.v4i3.903>.
- Sedijani, P., & Rasmi, D. A. C. (2024). Penyuluhan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Untuk Mencegah Masalah Gizi Pada Anak. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(4), 1839-1842. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v7i4.10135>.
- Setiono, L. R. D. (2021). *PERANCANGAN MEDIA EDUKASI INTERAKTIF PENGENALAN MAKAN BUAH DAN SAYUR PADA ANAK USIA 7-12 TAHUN* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata).
- Siahaan, S. C., & Yuwono, N. (2021). Pendidikan Dini Prinsip Edukasi Kesehatan Gizi Seimbang melalui metode Kids Play and Care. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 179-186.

Susanty, S. D., Suwito, A., Winas, L. N., Novela, V., & Satria, E. B. (2024). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG ISI PIRINGKU DI di SDN 09 MANGGIS GANTIANG TAHUN 2024. *Empowering Society Journal*, 5(1).

Syakir, F., & Noviani, D. (2025). MEMBANGUN GENERASI EMAS 2045 MELALUI POLA KONSUMSI MAKANAN BERGIZI. *Jurnal Pendidikan Berkelanjutan*, 6(4).

Wardhono, A., Qori'ah, C. G., Puspito, A. N., Ubaidillah, M., Basalamah, D., Nazilah, F., ... & Marzi, M. S. S. (2024). Pengenalan dan Penerapan Fortifikasi Gizi Seimbang Serta Personal Hygiene di SDN Ampelan 2 Bondowoso. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 5(1), 262-271. <https://doi.org/10.35870/jpni.v5i1.647>.