

## **PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA HIDUP SEHAT BAGI SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PROGRAM EDUKASI INTERAKTIF DI SDIT SWASTA AL-MUNAYA**

**Al Kafi Mumtazah Nadhiroh<sup>1</sup>, Afni Febrianti<sup>2</sup>, Juwita Nisa Ultami<sup>3</sup>, Muhammad Arif Ikhsan<sup>4</sup>, Rapotan Hasibuan<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Jl. Lap. Golf No.120, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara  
20353

e-mail: <sup>1</sup>[mumtazahnadhirohalkafi@gmail.com](mailto:mumtazahnadhirohalkafi@gmail.com), <sup>2</sup>[jnisaultami@gmail.com](mailto:jnisaultami@gmail.com),

<sup>3</sup>[febriantiafni1@gmail.com](mailto:febriantiafni1@gmail.com), <sup>4</sup>[ariefihsan483@gmail.com](mailto:ariefihsan483@gmail.com), <sup>5</sup>[rapotanhasibuan@uinsu.ac.id](mailto:rapotanhasibuan@uinsu.ac.id)

### **Abstrak**

*Permasalahan gizi dan pola hidup tidak sehat masih menjadi tantangan signifikan pada anak usia sekolah dasar di Indonesia. Minimnya pemahaman siswa mengenai pentingnya sarapan, konsumsi makanan bergizi, serta perilaku hidup bersih mendorong perlunya intervensi edukatif di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan pola hidup sehat melalui pendekatan edukasi interaktif. Metode yang digunakan adalah pre-post test one group design terhadap 30 siswa kelas V SDIT Swasta Al-Munaya, Kabupaten Deli Serdang. Intervensi dilakukan dalam bentuk penyuluhan dengan media video animasi, poster kesehatan, praktik cuci tangan, dan kuis interaktif. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan siswa dari 54 menjadi 82 poin, dengan 87% siswa mengalami peningkatan pemahaman. Program ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran serta membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Diharapkan kegiatan serupa dapat diintegrasikan dalam kurikulum sekolah secara rutin sebagai upaya preventif dalam membangun generasi sehat sejak dini.*

**Kata kunci:** pola hidup sehat, gizi seimbang, CTPS

### **1. PENDAHULUAN**

Permasalahan gizi dan pola hidup tidak sehat pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan di Indonesia. Pada masa usia sekolah, anak-anak berada dalam tahap pertumbuhan yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang tepat untuk mendukung perkembangan fisik, mental, dan kemampuan kognitif mereka. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa kelompok usia ini justru sangat rentan terhadap kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat, minimnya aktivitas fisik, serta kurangnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang yang berkelanjutan [1]. Gaya hidup modern pun memperparah keadaan, di mana anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar gadget dan memiliki akses mudah terhadap jajanan tinggi gula, garam, dan lemak [2]. Kondisi ini tidak hanya dipengaruhi oleh pilihan individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial, ketersediaan fasilitas, serta pola asuh keluarga.

Masalah gizi yang tidak tertangani dengan baik pada anak dapat memberikan dampak jangka panjang. Anak dengan pola makan buruk rentan mengalami gangguan pertumbuhan seperti stunting, penurunan kemampuan konsentrasi belajar, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular termasuk diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas pada usia dewasa muda [3]. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak usia 5–12 tahun terus meningkat setiap tahunnya. Temuan ini menegaskan bahwa

permasalahan gizi tidak hanya terkait kekurangan gizi (undernutrition) seperti anemia dan berat badan rendah, tetapi juga kelebihan gizi (overnutrition) yang keduanya berbahaya jika dibiarkan tanpa intervensi. Ketidakseimbangan ini menggambarkan adanya pola konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan serta rendahnya literasi gizi pada anak dan orang tua.

Hasil survei mawas diri yang dilakukan di SDIT Swasta Al-Munaya, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara, mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa belum terbiasa sarapan, tidak rutin mengonsumsi buah dan sayur, serta masih memiliki kebiasaan membeli jajanan sembarangan. Kebiasaan ini berpotensi meningkatkan risiko kontaminasi pangan, konsumsi bahan tambahan makanan berbahaya, serta paparan gula dan garam berlebih. Selain itu, rendahnya pemahaman siswa tentang pentingnya makanan bergizi, kebersihan diri, serta pola hidup sehat menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan di sekolah dasar tersebut masih belum optimal. Kurangnya materi edukatif yang menarik serta metode pembelajaran yang kurang sesuai dapat menjadi salah satu penyebab rendahnya minat siswa terhadap edukasi gizi.

Untuk mengatasi permasalahan ini, dibutuhkan intervensi edukasi gizi dan kesehatan yang dilakukan secara aktif dan menyenangkan agar materi dapat diterima dengan baik oleh siswa. Menurut sejumlah penelitian, pendekatan penyuluhan berbasis partisipatif seperti praktik langsung, permainan edukatif, diskusi kelompok, serta penggunaan media visual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan mendorong perubahan perilaku dibanding metode ceramah satu arah [4]. Pada siswa usia sekolah dasar, penggunaan media seperti video animasi, poster ilustratif, dan model makanan bergizi dapat mempermudah pemahaman konsep gizi seimbang. Selain itu, keterlibatan siswa dalam praktik mencuci tangan, simulasi memilih makanan sehat, atau kuis interaktif dapat memperkuat proses internalisasi perilaku positif.

Peran mahasiswa sebagai agen perubahan (agent of change) juga sangat penting dalam menjembatani ilmu pengetahuan akademik dengan kebutuhan nyata di masyarakat. Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab sosial untuk memberikan kontribusi melalui pelaksanaan Tri Dharma, salah satunya pengabdian kepada masyarakat. Dengan melibatkan mahasiswa, kegiatan pengabdian menjadi lebih dekat dengan kebutuhan generasi muda karena komunikasi antara mahasiswa dan siswa dapat berlangsung lebih natural dan mudah dipahami. Selain itu, mahasiswa cenderung mampu menghadirkan metode belajar yang lebih kreatif dan inovatif, sehingga proses penyampaian materi kesehatan menjadi lebih menarik.

Sebagai implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi tersebut, mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara melaksanakan kegiatan penyuluhan bertema “Terapkan Pola Hidup Sehat dan Gizi Seimbang” yang ditujukan kepada siswa kelas V SDIT Swasta Al-Munaya. Kegiatan ini dirancang dengan pendekatan edukatif dan interaktif untuk menanamkan pengetahuan, meningkatkan kesadaran, serta membentuk sikap hidup sehat. Beberapa media digunakan dalam kegiatan, seperti video animasi mengenai makanan bergizi, poster piramida makanan, demonstrasi mencuci tangan enam langkah WHO, permainan edukatif terkait pemilihan makanan, dan sesi kuis untuk menguji pemahaman siswa.

Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan siswa tidak hanya memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan seperti sarapan rutin, membawa bekal sehat, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, serta meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga ringan diharapkan mulai tumbuh dalam diri anak-anak. Dengan metode penyampaian yang menyenangkan, materi gizi tidak lagi dianggap membosankan, tetapi menjadi sesuatu yang dekat, mudah dipahami, dan relevan dengan kehidupan mereka.

## **2. METODE PENGABDIAN**

Metode pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan pre-post test one group design, yaitu desain evaluasi yang bertujuan menilai perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi penyuluhan. Pendekatan ini sering digunakan dalam kegiatan edukatif karena mampu menunjukkan efek langsung dari program tanpa memerlukan kelompok pembandingan, sehingga pelaksanaan lebih sederhana namun tetap memberikan

gambaran yang jelas mengenai efektivitas intervensi [5]. Melalui desain ini, peneliti dapat mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman siswa setelah menerima materi terkait pola hidup sehat dan gizi seimbang.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SDIT Swasta Al-Munaya, Kecamatan Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Sasaran program adalah siswa kelas V dengan jumlah total 30 peserta, terdiri atas 17 laki-laki dan 13 perempuan. Karakteristik siswa yang beragam memberikan gambaran yang cukup representatif terkait kondisi pengetahuan gizi pada anak usia sekolah. Selama kegiatan, siswa mengikuti pretest untuk mengukur pengetahuan awal mereka, kemudian mendapatkan penyuluhan melalui media audiovisual, demonstrasi praktik hidup sehat, dan diskusi interaktif. Setelah materi disampaikan, siswa mengerjakan posttest untuk melihat peningkatan pemahaman. Hasil dari kedua tes tersebut menjadi dasar evaluasi keberhasilan intervensi dalam mendorong peningkatan literasi gizi dan kesehatan pada anak sekolah dasar.



Gambar 1. Pelaksanaan SMD dan Wawancara Kepala Sekolah

Rangkaian kegiatan dimulai dari tahap koordinasi dengan pihak sekolah serta pengumpulan data awal melalui Survei Mawas Diri (SMD). Identifikasi masalah dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan partisipatif, yaitu melalui diskusi bersama guru dan siswa untuk menggali kebiasaan makan, perilaku kebersihan diri, serta pola aktivitas fisik siswa. Penentuan topik penyuluhan ditetapkan berdasarkan hasil analisis kebutuhan tanpa menggunakan alat skoring numerik, melainkan melalui musyawarah mufakat berbasis pengalaman lapangan, sesuai pendekatan yang digunakan dalam model Community-Based Participatory Research [6].

Materi penyuluhan disusun dengan mempertimbangkan keterbatasan pemahaman siswa sekolah dasar serta merujuk pada prinsip komunikasi kesehatan yang sesuai bagi anak usia 9–12 tahun. Konten utama mencakup konsep gizi seimbang, pentingnya sarapan, manfaat konsumsi buah dan sayur, serta kebiasaan mencuci tangan pakai sabun. Media edukasi yang digunakan meliputi video tematik, poster bergambar, dan kuis interaktif. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media visual dan aktivitas partisipatif dapat meningkatkan daya serap informasi serta keterlibatan siswa selama proses belajar [7].

Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama 90 menit di ruang kelas dan dipandu oleh empat mahasiswa dari Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Siswa mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari pengisian pre-test, pemaparan materi, praktik mencuci tangan, hingga post-test. Instrumen pre-post test terdiri atas 10 soal pilihan ganda yang dikembangkan secara khusus untuk mengukur pengetahuan dasar terkait topik penyuluhan. Selain pengukuran kuantitatif, dilakukan pula observasi langsung terhadap sikap dan partisipasi siswa sebagai data kualitatif yang mendukung penilaian efektivitas intervensi. Hasil evaluasi ini digunakan untuk menilai dampak penyuluhan sekaligus memberikan dasar perbaikan metode edukasi pada pelaksanaan berikutnya [8].



### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dimulai dengan tahap analisis situasi yang dilakukan pada tanggal 3 Juni 2025 melalui observasi langsung dan survei mawas diri (SMD) kepada 30 siswa kelas V SDIT Swasta Al-Munaya. Dari hasil pengamatan dan pengisian lembar SMD, ditemukan beberapa permasalahan kesehatan di kalangan siswa, di antaranya: kebiasaan tidak sarapan sebelum ke sekolah, konsumsi makanan tidak sehat secara rutin, kurangnya minum air putih, serta minimnya kesadaran akan bahayanya jajan sembarangan. Permasalahan ini selaras dengan tanggapan pihak sekolah yang menyatakan bahwa siswa belum pernah mendapatkan penyuluhan secara langsung terkait gizi seimbang maupun kebersihan diri.

Setelah data dikumpulkan, dilakukan proses rembuk masalah secara partisipatif dengan melibatkan kepala sekolah dan wakil kepala sekolah. Dalam rembuk tersebut, seluruh pihak diberi kesempatan untuk menilai dan mendiskusikan permasalahan yang paling mendesak. Meskipun seluruh permasalahan dianggap penting, namun dari hasil musyawarah diperoleh kesepakatan bahwa "Rendahnya pemahaman siswa tentang pola hidup sehat dan gizi seimbang" menjadi prioritas utama yang perlu diintervensi segera. Penentuan ini tidak melalui penilaian scoring melainkan melalui kualitatif dengan menunjukkan hasil presentase dari survei mawas diri (SMD), melalui diskusi terbuka berbasis kebiasaan murid dan pengamatan guru terhadap kebiasaan siswa sehari-hari. Kriteria penentuan masalah utama meliputi: dampak terhadap kesehatan, tingkat kebiasaan yang menyimpang, serta urgensi edukasi yang belum pernah dilakukan sebelumnya.



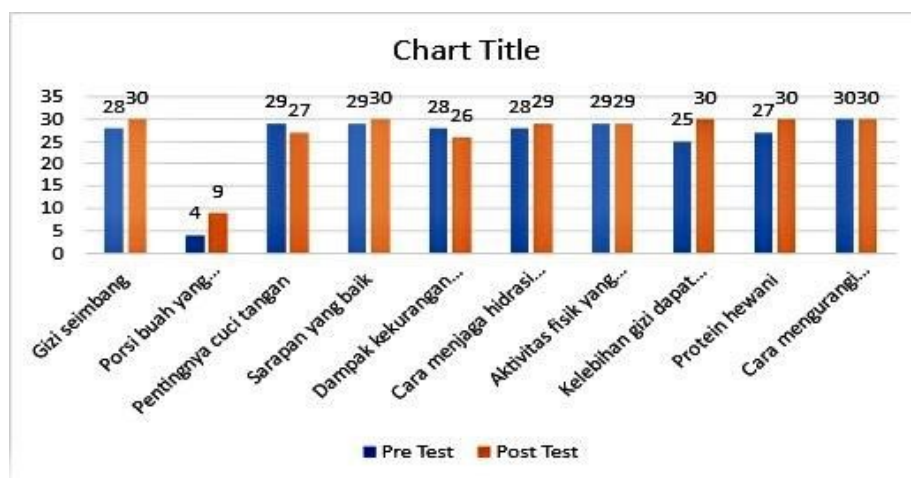
Gambar 2. Rembuk hasil survei mawas diri

Sebagai bentuk intervensi, dilakukan penyuluhan kesehatan kepada 30 siswa kelas V pada tanggal 4 Juni 2025. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terkait pentingnya pola hidup sehat dan gizi seimbang bagi anak usia sekolah. Sebelum penyuluhan dimulai, seluruh siswa mengikuti pre-test yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda. Instrumen ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan dasar mereka mengenai topik yang akan dibahas, seperti manfaat sarapan, pentingnya konsumsi buah dan sayur, serta praktik kebersihan diri seperti mencuci tangan pakai sabun. Hasil pre-test menjadi dasar untuk mengetahui sejauh mana kebutuhan pemahaman siswa sebelum diberikan intervensi.

Setelah tahap awal tersebut, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui pendekatan edukatif dan interaktif. Materi disampaikan menggunakan berbagai media pembelajaran, termasuk pemutaran video edukasi terkait gizi seimbang, demonstrasi praktik cuci tangan enam langkah, diskusi ringan mengenai makanan sehat, serta kuis yang dirancang untuk meningkatkan antusiasme dan keterlibatan siswa. Metode ini dipilih agar siswa tidak

hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembelajaran sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat.

Pada akhir sesi, siswa kembali diberikan post-test dengan soal yang sama seperti pre-test. Post-test ini berfungsi untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Perbandingan nilai pre-test dan post-test memberikan gambaran tentang efektivitas intervensi, serta menunjukkan sejauh mana pemahaman siswa meningkat terkait pola hidup sehat dan gizi seimbang. Selain itu, pengamatan langsung terhadap aktivitas siswa selama kegiatan turut digunakan sebagai data tambahan untuk menilai perubahan sikap dan minat mereka terhadap perilaku hidup sehat. Dengan demikian, penyuluhan ini tidak hanya memberikan edukasi, tetapi juga menjadi langkah praktis dalam mendorong perubahan positif pada kebiasaan sehari-hari siswa.



Gambar 3. Hasil Diagram Pretest dan Posttest

Evaluasi terhadap 30 siswa kelas V SDIT Swasta Al-Munaya dilakukan melalui pre-test dan post-test yang berisi 10 pertanyaan pilihan ganda. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan skor pada hampir seluruh indikator. Sebelum penyuluhan, nilai pre-test menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa masih tergolong rendah, terutama pada aspek “pentingnya mencuci tangan sebelum makan” yang hanya dijawab benar oleh 9 siswa. Namun setelah penyuluhan dilakukan dengan pendekatan edukatif visual, terjadi peningkatan menjadi 27 siswa yang menjawab benar. Peningkatan signifikan juga terlihat pada aspek “protein hewani” dan “cara mengarang makanan sehat”, di mana seluruh siswa (30 orang) berhasil menjawab benar saat post-test.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilaporkan oleh Nugroh dan Arfiani, yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dan praktik langsung dalam penyuluhan gizi mampu meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar secara efektif [8]. Media pembelajaran seperti video animasi dan poster edukasi memberikan dukungan penting dalam menarik perhatian serta memperjelas konsep abstrak terkait kesehatan dan gizi, termasuk pemahaman tentang “isi piringku” dan peran zat gizi makro maupun mikro. Selain itu, penelitian lain oleh Septiani et al. juga memperkuat hasil tersebut, dengan menunjukkan bahwa anak usia sekolah memiliki preferensi belajar yang lebih baik melalui pendekatan visual dan audio dibandingkan metode ceramah konvensional [9]. Pendekatan multimodal tersebut membantu siswa memahami informasi dengan lebih cepat dan membentuk retensi pengetahuan yang lebih kuat setelah sesi

penyuluhan diberikan. Peningkatan pada aspek “sarapan yang baik” dan “porsi buah yang tepat” menunjukkan bahwa siswa mulai memahami pentingnya makan pagi serta keseimbangan konsumsi pangan harian. Sebelum intervensi, banyak siswa beranggapan bahwa sarapan tidak penting atau cukup digantikan dengan makanan ringan. Pemahaman ini berubah setelah penyuluhan diberikan, selaras dengan literatur yang menjelaskan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga metabolisme tubuh, serta mencegah penurunan kadar gula darah pada pagi hari [10]. Anak-anak yang melewatkan sarapan umumnya lebih mudah mengalami kelelahan, sulit fokus, dan memiliki performa belajar yang lebih rendah dibandingkan anak yang sarapan secara teratur. Dengan meningkatnya pengetahuan tersebut, siswa menjadi lebih mampu membedakan jenis sarapan yang sehat serta memahami proporsi buah yang ideal sebagai bagian dari pola makan seimbang. Pendekatan edukatif visual yang digunakan dalam penyuluhan turut mendukung perubahan pemahaman ini karena mampu menyajikan contoh konkret dan menarik, sehingga informasi lebih mudah diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu, pemahaman siswa mengenai “kelebihan gizi” dan “cara menjaga hidrasi” juga menunjukkan peningkatan, meskipun tidak sebesar aspek lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsep kesehatan tidak hanya mencakup pengetahuan tentang makanan bergizi, tetapi juga kebiasaan sehari-hari seperti memenuhi kebutuhan cairan tubuh dan menjaga aktivitas fisik yang seimbang. Berdasarkan laporan WHO, dehidrasi ringan terbukti dapat menurunkan performa kognitif pada anak sehingga edukasi tentang hidrasi perlu diberikan sejak usia sekolah [11]. Selain itu, konsumsi makanan cepat saji dengan kandungan garam dan gula yang tinggi menjadi faktor risiko yang harus dijelaskan secara lebih mendalam agar siswa memahami dampak jangka panjangnya [12].

Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa penyuluhan gizi bukan hanya proses penyampaian informasi, tetapi juga upaya membentuk kebiasaan baru. Praktik mencuci tangan menggunakan sabun yang dilakukan secara langsung selama kegiatan memberikan pengalaman yang mudah diingat oleh siswa. Pendekatan ini sejalan dengan konsep pembelajaran kontekstual yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam membentuk perilaku positif [13].

Dari segi implementasi, metode penyuluhan interaktif terbukti meningkatkan partisipasi siswa. Sesi kuis dan tanya jawab membuat siswa berpikir aktif dan terlibat secara kompetitif dalam suasana yang positif. Pihak sekolah juga memberikan respon baik dan menilai bahwa edukasi semacam ini perlu dilaksanakan secara berkelanjutan serta melibatkan guru kelas agar kebiasaan sehat dapat dipantau setiap hari. Hal ini menguatkan temuan bahwa keterlibatan institusi sekolah berperan penting dalam mendukung keberlanjutan perubahan perilaku sehat pada anak usia sekolah [14].

#### **4. SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SDIT Swasta Al-Munaya, khususnya pada siswa kelas V, menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola hidup sehat dan gizi seimbang. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan pemahaman siswa terhadap berbagai aspek penting seperti pentingnya sarapan, isi piring sehat, kebiasaan mencuci tangan, serta manfaat konsumsi buah dan sayur. Pendekatan yang digunakan, yaitu melalui media poster, video animasi, praktik langsung, dan kuis interaktif, terbukti efektif dalam menarik perhatian dan meningkatkan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.

Penyuluhan ini juga berhasil mengidentifikasi dan menyelesaikan permasalahan utama yang ditemukan melalui survei mawas diri dan rembuk masalah secara partisipatif, yaitu rendahnya pemahaman siswa terhadap gizi seimbang dan kebersihan diri. Pelibatan aktif pihak sekolah serta pengemasan materi yang sesuai dengan usia anak turut menjadi faktor pendukung

keberhasilan kegiatan ini. Secara umum, program ini berhasil memberikan kontribusi nyata dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini.

#### 4. SARAN

Pihak mahasiswa FKM UINSU disarankan agar kegiatan edukasi kesehatan seperti ini dapat dilakukan secara rutin dan terintegrasi dalam kurikulum sekolah. Pihak sekolah diharapkan dapat mengembangkan program pembiasaan perilaku hidup sehat melalui kegiatan harian seperti membawa bekal, praktik cuci tangan, dan gotong royong. Selain itu, keterlibatan guru kelas dan orang tua dalam mendampingi anak dalam menerapkan pola hidup sehat di rumah juga sangat diperlukan agar pesan yang disampaikan dalam penyuluhan dapat berkelanjutan dan menjadi bagian dari budaya sehat di lingkungan sekolah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Kelompok mengucapkan terimakasih kepada ibu kepala sekolah yaitu ibu Nur Rahmawati beserta walin kelas yang telah memberikan izin melakukan penelitian tentang analisis masalah kesehatan yang berada di SDIT Swasta Al-Munaya dan kepada Bapak Rapotan Hasibuan S.K.M, M.Kes selaku dosen pengampu mata kuliah Perencanaan dan Evaluasi Kesehatan yang telah memberikan kami kesempatan untuk mengimplementasikan Perencanaan dan Evaluasi Kesehatan di bidang pendidikan dan kesehatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Hidayat, R., & Sari, D. (2023). Hubungan antara pola makan dengan status gizi siswa sekolah dasar di Kota Padang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat* , 12(1), 45–53.
- [2]. Lestari, S., Ramadhan, D. P., & Fauziah, N. (2021). Perilaku konsumsi makanan cepat saji dan risikonya terhadap kesehatan anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan* , 9(2), 102–110.
- [3]. Nugroho, R. A., & Arfiani, L. M. (2020). Efektivitas metode penyuluhan dengan media poster dan simulasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi anak sekolah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* , 15(2), 89–95.
- [4]. Putri, M. E., & Wibowo, Y. (2022). Gaya hidup sehat dan pengaruhnya terhadap status gizi anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nusantara* , 10(3), 130–138.
- [5]. Hamdani, A. R., & Fitria, Y. (2023). Penerapan model pre-post test dalam pengabdian masyarakat bidang kesehatan anak. *Jurnal Abdimas Kesmas*, 5(1), 55–62.
- [6]. Kusumawati, R., & Prasetya, I. (2020). Pengaruh media visual terhadap pengetahuan dan perilaku siswa sekolah dasar tentang PHBS. *Jurnal Promkes*, 8(1), 45–51.
- [7]. Rahmawati, S., & Lestari, R. (2021). Penerapan model partisipatif dalam pengabdian berbasis komunitas di sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Madani (JPMM)*, 3(2), 90–98.
- [8]. Susanti, I., Wardhani, N., & Hartati, S. (2022). Efektivitas pendekatan pre-post test dalam program edukasi gizi sekolah dasar. *Jurnal Gizi Komunitas*, 11(2), 112–119.
- [9]. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- [10]. Rachmawati, R., & Susanto, D. (2022). Kontekstualisasi pembelajaran kesehatan untuk siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 34–41.
- [11]. Septiani, A., Najmi, N., & Oktavia, D. (2021). Pengaruh media video terhadap pemahaman gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 8(2), 55–63.

- [12].Wahyuni, I. (2019). Identifikasi faktor penyebab menggunakan fishbone diagram dalam penentuan prioritas masalah kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 60–68
- [13].Astuti, S. L. D., & Surasmi, A. (2016). Pengaruh penyuluhan kesehatan tentang menyusui dengan metode demonstrasi terhadap kemampuan ibu menyusui di Rumah Bersalin Wilayah Banjarsari Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2).
- [14].Risksdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- [15].WHO. (2020). Water, Sanitation and Hygiene (WASH) in Schools. World Health Organization. [https://www.who.int/water\\_sanitation\\_health/publications/wash-in-schools/en/](https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/wash-in-schools/en/)