

## EDUKASI BEKAL SEHAT BERDASARKAN PRINSIP GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA "ISI BEKALKU" PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Putri Ronitawati<sup>1\*</sup>, Laras Sitoayu<sup>2</sup>, Rachmanida Nuzrina<sup>3</sup>, Vitria Melani<sup>4</sup>,  
Mas Dwi Yoga Prabowo<sup>5</sup>, Tia Budiarti<sup>6</sup>, Anisa Nabilah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Indonesia  
<sup>1</sup>[putri.ronitawati@esaunggul.ac.id](mailto:putri.ronitawati@esaunggul.ac.id), <sup>2</sup>[laras@esaunggul.ac.id](mailto:laras@esaunggul.ac.id), <sup>3</sup>[rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id](mailto:rachmanida.nuzrina@esaunggul.ac.id),  
<sup>4</sup>[vitria@esaunggul.ac.id](mailto:vitria@esaunggul.ac.id), <sup>5</sup>[masdwiyogap@gmail.com](mailto:masdwiyogap@gmail.com), <sup>6</sup>[tyabd98@gmail.com](mailto:tyabd98@gmail.com), <sup>7</sup>[anisanabilah55@gmail.com](mailto:anisanabilah55@gmail.com)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Pola makan anak usia sekolah sering tidak sarapan, tidak membawa bekal makanan ke sekolah dan sering jajan di sekolah. Hal ini ditandai dengan rendahnya asupan zat gizi makro dan status gizi yang kurang pada anak sekolah di desa Weninggalih. Selain itu, belum adanya materi mengenai gizi seimbang dalam materi pendidikan jasmani di sekolah dan belum adanya pemberian edukasi terkait gizi seimbang dengan praktek membawa bekal. Edukasi ini bekerjasama dengan semua pihak baik dari puskesmas, kecamatan, sekolah dan perangkat desa yang dilaksanakan di SDN Sinargalih 2, Desa Weninggalih. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa sekolah dasar mengenai gizi seimbang yang diaplikasikan melalui isi bekalku. Adapun jumlah siswa yang diberikan edukasi sebanyak 50 orang. Praktik yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama sehingga penting bagi anak untuk memperoleh pengetahuan gizi dari berbagai sumber kegiatan yang akan dilakukan berupa edukasi mengenai gizi seimbang, dan isi piring makanku yang diaplikasikan dalam media "Isi Bekalku" yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perubahan yang baik terkait pengetahuan siswa serta adanya perubahan perilaku yang tercermin dengan menu bekal yang bervariasi dan tepat porsinya.

**Kata Kunci:** Anak Sekolah; Bekal Sehat; Gizi Seimbang; Media Isi Bekalku

**Abstract:** The eating patterns of school-aged children often do not eat breakfast, do not bring food to school and often eat snacks at school. This is indicated by the low intake of macro nutrients and poor nutritional status of school children in the village of Weninggalih. In addition, there is no material on balanced nutrition in physical education materials in schools and the absence of providing education related to balanced nutrition with the practice of carrying supplies. This education is in collaboration with all parties, both from the Public Health Center, schools and village apparatuses held at SDN Sinargalih 2, Weninggalih Village. The objective of this activity to improve the knowledge and behavior of elementary school students about balanced nutrition which is applied through my lunch "Isi Bekalku". The number of students who were given education was 50 people. Practices based on knowledge will last so long that it is important for children to obtain nutritional knowledge from various sources of activities that will be carried out in the form of education about balanced nutrition, and the contents of my plates which are applied in the media "Isi Bekalku" in accordance with the principle of balanced nutrition. The results show that there are good changes related to student knowledge as well as changes in behavior that are reflected in the varied and precise portions of the lunch menu.

**Keywords:** School children; Healthy lunch; Balanced nutrition; Media Isi Bekalku



#### Article History:

Received : 30-06-2020  
Revised : 18-07-2020  
Accepted : 26-07-2020  
Online : 14-08-2020



This is an open access article under the  
CC-BY-SA license

## A. LATAR BELAKANG

Status gizi masyarakat merupakan salah satu indikator untuk menilai kesejahteraan masyarakat di suatu negara (Departemen Kesehatan RI, 2009). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi status gizi pada anak dengan kategori kurus di seluruh dunia sebanyak 13,0% atau 88,2 juta anak yang mengalami kekurusan (World Health Organization, 2019). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) tahun 2017, menunjukkan bahwa prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan kategori sangat kurus berdasarkan IMT/U sebesar 3,4% dan pada kategori kurus sebanyak 7,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Anak dengan usia 6-12 tahun mulai memasuki dunia baru, berinteraksi dengan orang-orang selain keluarganya serta berinteraksi dengan suasana dan lingkungan baru di kehidupannya Moehiji (2003) dalam (Rahmawati & Marfuah, 2016). Pada usia ini anak beraktivitas cukup sering di sekolah maupun di rumah. Anak merupakan generasi penerus dan aset sumber daya manusia yang perlu diperhatikan kehidupannya. Dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia, kecukupan asupan zat gizi adalah faktor penting untuk diperhatikan. Produktivitas manusia sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizinya (Rahmawati & Marfuah, 2016).

Penelitian yang dilakukan Sunaryo (2018) menunjukkan bahwa pola makan siswa SD secara umum tidak melakukan makan pagi, tidak membawa bekal makanan ke sekolah dan sering jajan di sekolah. Penilaian status gizi yang dilakukan kepada siswa SD tersebut, didapat sebanyak 36,6% memiliki penilaian status gizi dengan berat badan rendah, sedangkan 21,5% memiliki penilaian status gizi dengan berat badan lebih. Pola makan siswa yang tidak teratur seperti ini mempengaruhi status gizi siswa tersebut dengan *body mass index* (BMI) yang rendah (kurus) atau tinggi (gemuk) (Sunaryo, 2018). Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan ditemukan bahwa 50 anak usia sekolah di Desa Weninggalih yang berasal dari SDN Sirnagalih 02 menunjukkan bahwa data kebiasaan sarapan kurang sebesar 66% lebih besar dari anak yang tingkat kebiasaan sarapannya baik yaitu 34%. Rata-rata tingkat kecukupan energi pada 50 siswa tersebut adalah 94% termasuk kategori kurang, rata – rata tingkat kecukupan protein adalah 92 %, lemak 96%, dan karbohidrat 86% juga kurang.

Upaya pemerintah dalam mencegah masalah gizi yang terjadi, salah satunya dengan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang dapat dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan ideal (Kementrian Kesehatan RI, 2014a). Salah bentuk visual dari gizi seimbang adalah Isi Piringku. Visual Isi Piringku menggambarkan panduan makan sehat setiap sekali makan dengan 50% bagiannya terdiri dari sayuran dan buah, sedangkan 50%nya berupa makanan pokok dan lauk pauk (Kementrian Kesehatan RI, 2014a). Hasil penelitian yang dilakukan Karimah & Kencana, (2019) menunjukkan bahwa ada perbedaan bermakna pada asupan protein sesudah pemberian edukasi mengenai Isi Piringku melalui media komik.

Menurut Jukes MCH (2008), program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak sekolah menjadi salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif. Pendidikan mengenai gizi penting dilakukan untuk mewujudkan perilaku memilih makanan sehat

dalam kehidupan sehari-hari. Adanya pendidikan gizi di sekolah dapat mempengaruhi sikap dan praktik siswa dalam memberikan pengaruh yang baik bagi anggota keluarga lainnya dalam mengubah kebiasaan makan keluarga sehingga mengonsumsi makanan kearah yang lebih baik (Khomsan, 2003). Pengetahuan gizi menjadi faktor penting dalam memengaruhi perilaku gizi individu, keluarga, dan masyarakat (Demirozu BE, Pehlivan A, 2012). Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan dengan memberikan edukasi pada anak sekolah dalam bentuk praktik secara langsung, yang didasari oleh pengetahuan akan lebih bertahan lama. Hal ini penting dilakukan bagi anak untuk memperoleh pengetahuan gizi dari berbagai sumber seperti sekolah, media cetak, maupun media elektronik (Khomsan A, Faisal A, Riyadi H, Sukandar D, 2009).

Media adalah wadah yang digunakan sebagai wadah penyaluran pesan pada proses pembelajaran, dari sumber pesan (guru) kepada penerima pesan (siswa) (Mahnun, 2012). Pemberian media yang tepat diperlukan dalam penyampaian pesan, agar pendidikan kesehatan dapat diterima dengan baik (Wahyuni & Prameswari, 2016). Penggunaan media sebagai sarana pemberian informasi memang sudah terbukti efektif, hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faridah, S. N., Sitoayu, L., & Nuzrina, (2019) mengungkapkan bahwa penggunaan media berupa veggie-fruit dart game dalam pendidikan gizi mengenai pentingnya makan sayur dan buah dapat meningkatkan konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. Selain itu, penelitian Meidiana et al., (2018) menemukan bahwa pemberian pendidikan gizi melalui kartu kuartet tentang sarapan dapat meningkatkan kebiasaan sarapan, asupan energi dan protein, sarapan dan pengetahuan gizi pada siswa sekolah dasar.

Praktik gizi seimbang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan anak. Hal ini dapat dilihat dari praktik makan anak sehari-hari. Salah satu upaya memantau praktik makan anak melalui *school feeding program*. *School feeding* sudah diterapkan dan diperhatikan penyelenggaraannya di negara maju. Namun Indonesia belum menerapkan *school feeding* di semua sekolah, sehingga praktik gizi dapat diamati dari bekal menu seimbang yang dibawa anak ke sekolah (Yurni AF, 2017). Bekal adalah makanan dalam set menu yang terdiri dari nasi, lauk pauk, dan minuman yang dikemas praktis dan dibawa untuk dikonsumsi diluar rumah sebagai makan siang, makan malam, atau bekal piknik (Anzarkusuma et al., 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anzarkusuma et al., (2014), sebanyak 79% siswa SD tidak membawa bekal dan hanya 21% anak yang membawa bekal. Program penyuluhan gizi dan kesehatan mengenai pentingnya sarapan dan membawa bekal dari rumah, pemilihan makanan jajanan yang sehat serta *personal hygiene* dan sanitasi kepada siswa Sekolah Dasar perlu dilakukan.

Berdasarkan permasalahan mengenai status gizi anak sekolah yang masih kurang baik serta pola makan anak di sekolah yang kurang baik, maka pentingnya penyuluhan mengenai Gizi Seimbang yang tertuang dalam Isi Bekalku sebagai media untuk penyuluhan pada siswa sekolah dasar perlu dilakukan. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa agar dapat merubah perilaku para siswa dan membawa kebiasaan baik mereka mengenai anjuran membawa bekal ke sekolah melalui media isi bekalku dengan praktek secara langsung.



## B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama 3 minggu di bulan Februari 2020 di SDN Sirnagalih 2 di Desa Weninggalih Bogor. Sasarannya adalah siswa kelas 4 dan 5 di sekolah tersebut. Program ini diawali dengan memberitahukan kepada pihak puskesmas, Kelurahan Desa Weninggalih dan SDN Sirnagalih 2 tentang perizinan untuk melakukan edukasi kepada para siswa siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ini yaitu berjumlah 50 orang. Pada awal kegiatan ini akan dilakukan pengambilan data awal mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang. Hal ini dilakukan untuk melihat bagaimana pengetahuan para siswa sebelum dilakukan intervensi. Intervensi yang diberikan akan dilakukan beberapa kali berupa pemberian penyuluhan edukasi mengenai pedoman gizi seimbang, permainan *food ranger* mengenai gizi seimbang serta pemberian media “Isi Bekalku” yang ditindaklanjuti dengan membawa bekal dari rumah masing-masing siswa. Pada kegiatan ini akan dilakukan *pre test* dan *post test* untuk melihat pengaruh dari pemberian edukasi terkait perubahan pengetahuan para siswa.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, kami bekerjasama dengan pihak SDN Sirnagalih 02 dengan harapan edukasi ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, guru di sekolah tersebut kami berikan edukasi juga dengan harapan setelah kami selesai melakukan kegiatan maka guru dan pihak sekolah tetap dapat menindaklanjuti dengan memberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan melakukan program membawa bekal setiap hari ke sekolah.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pada anak sekolah mengenai bekal sehat dengan prinsip gizi seimbang melalui media “Isi Bekalku” beriringan dengan adanya kegiatan Kepaniteraan Manajemen Program Gizi di Universitas Esa Unggul. Selain dibantu oleh dosen Program Studi Gizi, Universitas Esa Unggul juga bekerja sama dengan Kecamatan Jonggol, Puskesmas Jonggol Kabupaten Bogor serta Puskesmas Balekambang.

Perubahan perilaku siswa membawa bekal dari rumah dengan konsep gizi seimbang akan tercipta dengan adanya kerja sama dari berbagai pihak bukan hanya tim abdimas, namun juga dari pihak sekolah serta orang tua siswa. Selain itu kegiatan ini juga melibatkan puskesmas dikarenakan membawa bekal sehat merupakan bagian dari program Puskesmas Balekambang yang merupakan puskesmas pembantu dari Puskesmas Kecamatan Jonggol. Edukasi Gizi Seimbang bukan hanya mengenai pentingnya gizi seimbang terutama untuk anak sekolah, didalamnya juga membahas mengenai pola hidup bersih dan sehat serta aplikasinya dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 1.** Edukasi Gizi Seimbang dengan Media “Isi Bekalku”

Edukasi dilakukan selama 21 hari, diawali dengan *pre test* di hari pertama dan diakhir kegiatan edukasi diberikan *post test*. Tujuannya untuk melakukan evaluasi terhadap materi yang disampaikan selama edukasi. Peserta di observasi dengan membawa bekal di minggu kedua dan minggu ketiga. Kegiatan ini dilakukan dengan harapan seluruh siswa melakukan perubahan perilaku tidak hanya di sekolah tetapi juga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercipta generasi anak-anak yang sehat, cerdas, mandiri dan berprestasi.

Edukasi mengenai bekal sehat dengan media “Isi Bekalku” diberikan sesuai dengan prinsip gizi seimbang disampaikan oleh Putri Ronitawati, SKM., M.Si yang dibantu oleh beberapa mahasiswa pada pelaksanaannya. Gizi seimbang adalah daftar pangan sehari-hari yang disusun dengan memperhatikan jumlah dan jenis zat gizi yang terkandung didalamnya dengan menyesuaikan kebutuhan tiap individu serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementrian Kesehatan RI, 2014a). Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam dikarenakan masih mengalami masa tumbuh kembang yang membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dan bergizi seimbang. Salah satu komponen gizi seimbang bagi anak sekolah yang harus terpenuhi adalah konsumsi pangan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin, mineral, dan serat. Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang. Secara umum menu makanan yang seimbang dengan komposisi energi dari karbohidrat 50%-65%, protein 10%-20%, dan lemak 20%-30%. Hal ini sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang yang memiliki empat prinsip dasar, yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik yang teratur dan terukur, kebersihan diri dan lingkungan yang terjaga, serta pantau atau pertahankan berat badan ideal (BPOM RI, 2013; Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Salah bentuk visual dari gizi seimbang adalah Isi Piringku yang dideskripsikan dengan 50% terdiri dari sayuran dan buah, sedangkan 50%nya berupa makanan pokok dan lauk pauk (Kementrian Kesehatan RI, 2014).



**Gambar 3.** Isi Bekal Siswa dengan Media “Isi Bekalku” sesuai Prinsip Gizi Seimbang

Pelaksanaan edukasi gizi sebaiknya dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, dan terus menerus untuk mencapai perubahan perilaku yang positif dan mencegah penurunan perilaku pada sasaran sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan pada kehidupan sehari-hari anak sekolah dasar. Program edukasi gizi ini kedepannya memerlukan keterlibatan dan dukungan dari berbagai pihak lainnya (Perdana F, Madanijah F, 2017). Edukasi gizi yang baik terutama di sekolah melibatkan guru serta orang tua siswa.



**Gambar 4.** Makan Bersama dengan Media “Isi Bekalku”

Edukasi Gizi Seimbang kami lakukan secara berkesinambungan melalui observasi dan pengontrolan dilakukan seminggu sekali serta edukasi pada guru-guru di sekolah SDN Sirnagalih 02. Siswa yang diberikan edukasi sudah mulai mengalami perubahan setelah kegiatan edukasi ini dilakukan.

Pendidikan gizi akan berjalan dengan efektif bila diiringi dengan pemberian makan di sekolah. Selain itu, pentingnya peran guru dan orang tua yang merupakan *role model* juga memiliki peran penting. Pendidikan gizi sejak usia dini tentang Gizi Seimbang diharapkan dapat merubah perilaku siswa di rumah sehingga anggota keluarga lainnya juga dapat berubah kebiasaan makannya (Ronitawati P, Sa’pang M, Sitoayu L, Nuzrina R, Melani V, 2018). Kegiatan edukasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, ditandai dengan para siswa dapat mengikuti kegiatan dari awal sampai kegiatan berakhir. Siswa-siswi dapat menjawab pertanyaan yang diberikan saat edukasi berakhir terkait materi yang sudah disampaikan. Para Siswa memahami konsep 10 Pedoman Gizi Seimbang serta empat pilar utamanya. Tidak ada hambatan pada saat



kegiatan penyuluhan berlangsung. Pada saat kegiatan berlangsung peserta terlihat sangat antusias dalam mendengarkan pemaparan yang diberikan, dan beberapa peserta aktif dalam menjawab pertanyaan terkait materi yang diberikan. Saat pelaksanaan permainan terkait gizi seimbang menggunakan media *food ranger* peserta mengikuti dan sangat antusias. Ketika siswa diminta untuk membawa bekal dengan media “Isi Bekalku”, mereka sangat bersemangat yang kemudian diikuti dengan makan bersama-sama.

Bekal yang dibawa oleh siswa menunjukkan hasil yang baik. Hal ini ditandai dengan semakin banyak siswa yang membawa bekal dengan menu nasi lauk sayur dan buah sesuai dengan Isi Piring Makanku. Monitoring bekal makanan siswa dilakukan 2 kali yaitu 5 hari setelah kegiatan edukasi pada minggu kedua dan ketiga setelah edukasi dengan penyuluhan. Hasil monitoring menunjukkan adanya peningkatan variasi bekal makanan yang dibawa oleh para siswa yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Setelah dilakukan edukasi, pada saat post test dapat menjawab pertanyaan dan lebih memahami mengenai prinsip gizi seimbang. Hal ini dibuktikan dari hasil *post test*, jawaban yang salah lebih sedikit dibandingkan saat *pre test*, bahkan banyak juga yang mampu menjawab benar semua sebesar 95 %. Selain itu, praktek membawa bekal oleh para siswa menunjukkan bahwa semakin beragam menu bekal yang mereka bawa dari rumah baik dari bahan makanan maupun kesesuaian porsi yang sudah tepat. Hal ini tidak terlepas dari peran Ibu yang dapat merubah kebiasaan makan menjadi lebih baik dan juga guru serta pihak sekolah untuk dapat melakukan program makan di sekolah dalam bentuk membawa bekal.

#### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terimakasih disampaikan kepada siswa-siswi dan guru-guru di SDN Sirnagalih 02 yang telah berperan serta dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Selain itu, kami sampaikan ucapan terima kasih kepada Puskesmas Balekambang, Puskesmas Kecamatan Jonggol, Kecamatan Jonggol serta semua perangkat Desa dan masyarakat Desa Weninggalih Kabupaten Bogor atas bantuan dan kerjasama yang baik dalam kegiatan tersebut.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Anzarkusuma, I. S., Erry, Y. M., Idrus, J., & Angkasa, D. (2014). *Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang, June 2017*.
- BPOM RI. (2013). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*.
- Demirozu BE, Pehlivan A, C. A. (2012). Nutrition knowledge and behaviours of children aged 8-12 who attend sport schools. *Pro-Soc Behav Sci*, 46, 4713–4717.

- Departemen Kesehatan RI. (2009). Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan 2005-2025. In *Jakarta*. <https://doi.org/10.1073/pnas.0703993104>
- Faridah, S. N., Sitoayu, L., & Nuzrina, R. (2019). Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 6(1), 22–31.
- Jukes MCH, D. L. & B. D. (2008). *School Health, Nutrition and Education For All Levelling the Playing Field*. CABI Internasional.
- Karimah, F., & Kencana, V. M. (2019). *Intervensi Kampanye Isi Piringku pada Siswa-Siswi SD dalam Upaya Memperbaiki Status Gizi di Wilayah Kecamatan Hawu Mehara*. 1011. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bkm.45166>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Buku saku pemantauan status gizi. In *Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014a). Pedoman Gizi Seimbang. In *Pedoman Gizi Seimbang* (pp. 1–99).
- Kementerian Kesehatan RI. (2014b). Pedoman PGSKesehatan,. *Pedoman Gizi Seimbang*, 1–99.
- Khomsan A, Faisal A, Riyadi H, Sukandar D, M. S. (2009). *Studi Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kader Posyandu serta Perbaikan Gizi*. Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan, A. (2003). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Institut Pertanian Bogor.
- Mahnun, N. (2012). Media Pembelajaran (Kajian terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasinya dalam Pembelajaran). *An-Nida'*, 37(1), 27–35.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Perdana F, Madanijah F, & E. I. (2017). Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Pangan*, 12(3), 169–178.
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016). Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar (the Description of Nutritional Status of Children At Primary School). *Profesi*, 14(1), 72–76.
- Ronitawati P, Sa'Pang M, Sitoayu L, Nuzrina R, Melani V, S. P. (2018). Pendidikan Sarapan Sehat Menuju Bangsa Sehat Berprestasi bagi Anak Sekolah Dasar Negeri Mauk III Kabupaten Tangerang Banten. *Jurnal Abdimas*, 4(2), 248–253.
- Sunaryo, M. (2018). Gambaran Pola Makan Terhadap Status Gizi Siswa Di Sd Putra Indonesia Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 2(1), 42–50. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i1.766>
- Wahyuni, R., & Prameswari, N. G. (2016). *Buku Gizi Braille Sebagai Media Pendidikan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak Tunanetra*. 3(4), 48–55.
- World Health Organization. (n.d.). *Global and regional trends by UN Regions, 1990-2030 Underweight: 1990-2019*.
- Yurni AF, S. T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi dan Praktek Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 183–190.