



Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Media Video dalam Meningkatkan Pemahaman Pola Makan Seimbang pada Anak Sekolah Dasar

Ummi Kalsum Marwan¹, Nur Ainin Alfi², Hasra Ryska³, Tenri Puli⁴, Jihan Fadhillah Arsyad⁵, Dewi⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas Muhammadiyah Palopo

*Corresponding author

E-mail: ummikalsummarwan@umpalopo.ac.id (Ummi kalsum Marwan)*

Abstrak:

Isu gizi pada anak sekolah dasar menjadi tantangan serius baik secara global maupun nasional, dengan angka malnutrisi, stunting, dan obesitas yang masih tinggi. Di Indonesia, data SSGI 2022 menunjukkan prevalensi stunting mencapai 21,6%, dan di Sulawesi Selatan sebesar 27,2%. Fokus pengabdian ini adalah pada rendahnya pemahaman anak terhadap pentingnya sarapan dan pola makan seimbang. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang pola makan seimbang melalui pendekatan edukasi interaktif berbasis media video. Kegiatan dilaksanakan di SD Muhammadiyah 1 Palopo dengan melibatkan 100 siswa kelas 5 dan 6. Metode yang digunakan meliputi pre-test, pemutaran video edukatif dari YouTube, diskusi interaktif, kuis, dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa, dari kategori Sangat Baik sebesar 13,9% menjadi 28,3% dan penurunan kategori Kurang dari 13,9% menjadi 5%. Edukasi berbasis video terbukti menjadi strategi yang efektif dan menyenangkan dalam meningkatkan pemahaman anak tentang pentingnya sarapan dan gizi seimbang.

Kata kunci: Edukasi Gizi; Video Edukatif; Pola Makan Seimbang; Anak Sekolah Dasar.

Pendahuluan

Permasalahan gizi anak merupakan tantangan multidimensi yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kualitas sumber daya manusia jangka panjang. Secara global, UNICEF (2021) mencatat bahwa lebih dari sepertiga anak mengalami berbagai bentuk malnutrisi, termasuk stunting, wasting, dan obesitas. Anak usia sekolah sangat rentan karena berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan pesat. Pola makan yang tidak sehat seperti melewatkan sarapan, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta tingginya konsumsi makanan olahan menjadi faktor penyebab utama (WHO, 2020).

Di Indonesia, data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022 menunjukkan bahwa angka stunting nasional masih tinggi, yaitu sebesar 21,6%. Di Provinsi Sulawesi Selatan, angka ini bahkan lebih tinggi, mencapai 27,2% (Kemenkes RI, 2022). Masalah gizi lebih seperti obesitas juga menunjukkan tren peningkatan. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang. Anak usia

sekolah sering kali mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti jajanan tinggi gula dan lemak, serta memiliki kebiasaan melewatkan sarapan pagi.

SD Muhammadiyah 1 Palopo dipilih sebagai lokasi kegiatan pengabdian karena merepresentasikan sekolah dasar di wilayah perkotaan dengan jumlah siswa yang cukup besar serta latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Hasil observasi awal dan kuesioner pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami pentingnya gizi seimbang, khususnya terkait kebiasaan sarapan pagi. Sebanyak 13,9% siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah, dan banyak di antara mereka mengaku tidak rutin sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Selain itu, siswa cenderung menyukai makanan instan serta kurang menyukai konsumsi sayuran dan buah-buahan.

Isu utama dalam kegiatan pengabdian ini adalah rendahnya pemahaman siswa terhadap pola makan seimbang, khususnya pentingnya sarapan. Fokus pengabdian ini adalah intervensi promotif dengan pendekatan edukasi gizi menggunakan media video edukatif yang menarik dan mudah dipahami oleh anak usia sekolah. Media video dipilih karena bersifat visual, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik belajar anak masa kini.

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep gizi seimbang dan membentuk kebiasaan sarapan sehat sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup dan konsentrasi belajar. Perubahan sosial yang diharapkan adalah meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat, serta terbentuknya kebiasaan positif yang dapat mendukung pertumbuhan dan prestasi belajar anak.

Berdasarkan kajian literatur, edukasi gizi berbasis media audiovisual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak (Fitriana et al., 2022). Efektivitas pendekatan ini turut didukung oleh temuan Inani et al. (2017) yang melaporkan adanya peningkatan praktik gizi seimbang setelah diberikan intervensi edukatif. Penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al. (2016) menyatakan bahwa konsumsi makanan tidak sehat memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah. Temuan-temuan tersebut memperkuat urgensi penerapan strategi edukasi interaktif sebagai upaya memperbaiki pola makan anak secara menyeluruh.

Pendekatan edukasi yang menyenangkan dan berbasis teknologi memiliki potensi tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan anak dalam jangka pendek, tetapi juga membentuk perubahan perilaku jangka panjang yang mendukung terciptanya generasi sehat, cerdas, dan produktif di masa depan. Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar di Indonesia masih tergolong kompleks, ditandai oleh tingginya prevalensi stunting, obesitas, serta rendahnya kesadaran akan pentingnya konsumsi makanan sehat, khususnya sarapan pagi. Di tingkat global, UNICEF (2021) melaporkan bahwa sekitar satu dari tiga anak usia sekolah mengalami malnutrisi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan gizi. Pola makan

yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak serta rendah asupan sayur dan buah, menjadi faktor utama penyebab masalah gizi pada anak di berbagai negara.

Pola makan yang tidak seimbang sejak usia dini dapat mengakibatkan dampak jangka panjang seperti gangguan pertumbuhan, penurunan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko penyakit tidak menular di masa dewasa. Menurut WHO (2020), sarapan pagi yang bergizi merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung fungsi otak dan performa belajar anak. Anak yang rutin sarapan cenderung memiliki daya konsentrasi dan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan yang tidak sarapan.

Kegiatan ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah 1 Palopo, salah satu sekolah dasar di Kota Palopo, Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil observasi awal dan kuesioner pra-intervensi, diketahui bahwa sekitar 13,9% siswa masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai gizi seimbang dan pentingnya sarapan pagi. Banyak siswa juga mengaku tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah serta menunjukkan ketidaksukaan terhadap konsumsi sayur dan buah dalam makanan sehari-hari. Fenomena ini sejalan dengan data RISKESDAS 2018 dan SSGI 2022 yang mengindikasikan bahwa prevalensi stunting dan obesitas pada anak sekolah dasar masih tergolong tinggi di Indonesia, termasuk di wilayah Sulawesi Selatan.

Isu utama yang diangkat dalam pengabdian ini adalah rendahnya pengetahuan dan kebiasaan makan sehat di kalangan siswa sekolah dasar, yang dapat berdampak jangka panjang terhadap tumbuh kembang, prestasi akademik, dan kesehatan secara umum. Fokus pengabdian ditujukan pada upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi seimbang yang disampaikan dengan pendekatan media audiovisual.

Pemilihan SD Muhammadiyah 1 Palopo sebagai subjek pengabdian didasarkan pada kemudahan akses kerja sama dengan pihak sekolah, kesiapan institusi dalam menerima program edukatif, serta tingginya kebutuhan akan intervensi gizi. Sekolah ini juga belum pernah mendapatkan kegiatan edukasi gizi seimbang secara sistematis, sehingga dinilai tepat sebagai lokasi implementasi program.

Perubahan sosial yang diharapkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya sarapan sehat dan pola makan seimbang, serta terbangunnya perilaku hidup sehat sejak dini. Harapan lainnya adalah agar edukasi ini dapat menjadi program berkelanjutan yang direplikasi di sekolah lain.

Literature review menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dilakukan melalui pendekatan interaktif, seperti pemanfaatan video dan diskusi kelompok, terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak (Irnani et al., 2017; Fitriana et al., 2022). Pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan sekolah

sebagai mitra juga diakui sebagai strategi yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan RI dalam rangka mendukung intervensi gizi di masyarakat (Kemenkes, 2018).

Metode

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain pre-test dan post-test untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan siswa. Secara teoritis, pendekatan ini mengacu pada model pembelajaran konstruktivistik yang menekankan pentingnya pengalaman belajar yang aktif dan kontekstual. Kegiatan dilaksanakan di SD Muhammadiyah 1 Palopo, Sulawesi Selatan, pada bulan Februari 2025. Sasaran dalam kegiatan ini adalah 100 siswa kelas 5 dan 6 yang dipilih karena berada pada usia yang strategis dalam membentuk kebiasaan makan sehat.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi edukasi. Materi edukasi disampaikan melalui pemutaran video edukatif dari YouTube, dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan kuis singkat. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test yang diklasifikasikan ke dalam empat kategori pemahaman: sangat baik, baik, cukup, dan kurang. Pelaksanaan kegiatan difasilitasi oleh tim dosen dan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo dengan dukungan sarana sekolah seperti ruang kelas, LCD proyektor, dan alat bantu visual lainnya.

Prosedur pelaksanaan meliputi pengisian pre-test, pemutaran video edukasi, diskusi kelas, kuis, pengisian post-test, dan dokumentasi kegiatan. Evaluasi keberhasilan program dilihat dari peningkatan skor pengetahuan dan partisipasi siswa selama kegiatan. Pengawasan dilakukan oleh tim pelaksana dan guru pendamping guna memastikan kegiatan berjalan sesuai rencana dan memberikan dampak yang optimal.

Hasil

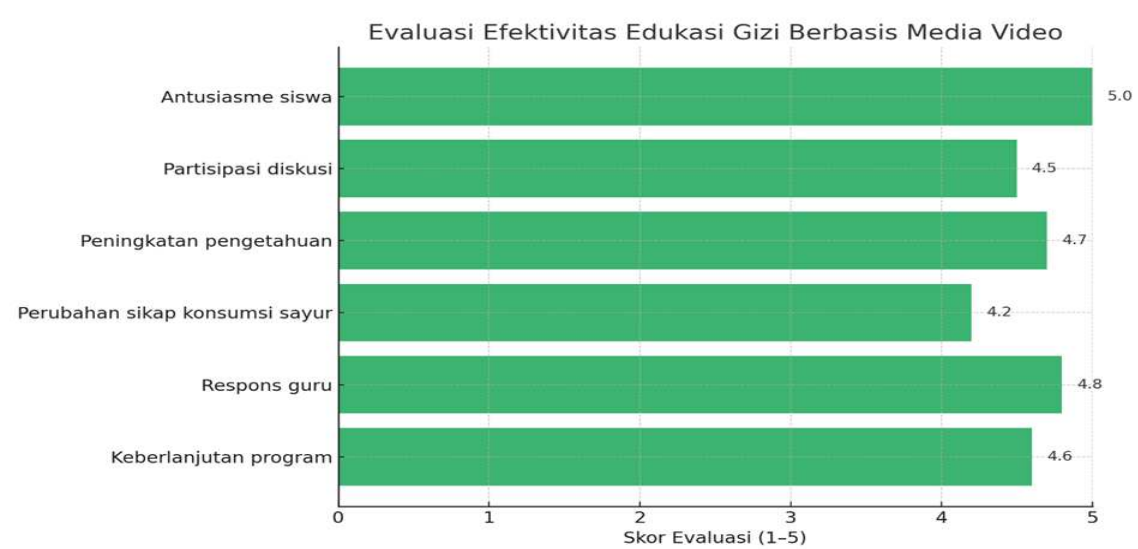
Untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi berbasis media video, dilakukan pengukuran pemahaman siswa sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Penilaian dilakukan melalui kuesioner yang mencakup aspek pengetahuan dasar tentang gizi seimbang, pentingnya sarapan pagi, serta pengenalan jenis makanan sehat)

Tabel 1. Perbandingan Pemahaman Pola Makan Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pemahaman	Sebelum Edukasi (%)	Sesudah Edukasi (%)
Sangat Baik	13,9%	28,3%

Baik	47,2%	51,5%
Cukup	25,0%	15,2%
Kurang	13,9%	5,0%

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap pola makan seimbang setelah dilakukan edukasi berbasis media video. Sebelum edukasi, sebanyak 13,9% siswa memiliki pemahaman pada kategori Sangat Baik, dan setelah edukasi meningkat menjadi 28,3%. Demikian pula, kategori Baik meningkat dari 47,2% menjadi 51,5%. Sebaliknya, terjadi penurunan pada kategori Cukup dari 25,0% menjadi 15,2%, dan pada kategori Kurang dari 13,9% menjadi 5,0%. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis media video mampu secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya sarapan dan konsumsi makanan bergizi seimbang.



Gambar 1. Diagram Evaluasi Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Media Video

Diagram menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video mendapat respons sangat positif. Antusiasme siswa saat menonton video dan partisipasi dalam diskusi dinilai tinggi (skor 9 dan 8). Pengetahuan siswa meningkat signifikan, terlihat dari hasil pre-post test (skor 9), dan lebih dari 50% siswa mulai menyukai sayur (skor 8). Guru memberikan respons positif dan mendukung keberlanjutan program (skor 8 dan 7). Secara keseluruhan, metode ini terbukti efektif, menyenangkan, dan berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan di sekolah dasar lainnya.

Diskusi

Sebagai bagian dari dokumentasi kegiatan edukasi, berikut disajikan beberapa foto pelaksanaan yang memperlihatkan dinamika proses pembelajaran dan partisipasi siswa:



Gambar 2. Penyampaian materi edukasi gizi berbasis video di kelas, siswa tampak fokus dan memperhatikan tayangan video edukatif dengan antusias.



Gambar 2. Sesi diskusi interaktif setelah pemutaran video. Fasilitator memberikan pertanyaan dan siswa secara aktif merespons, mencerminkan peningkatan pemahaman mereka terhadap materi.



Gambar 4. Foto bersama antara tim pengabdian dan siswa peserta edukasi sebagai bentuk dokumentasi penutup kegiatan. Terlihat semangat dan keakraban antara fasilitator, siswa, dan guru pendamping.

Foto-foto ini memperkuat bukti keterlibatan siswa dan respons positif komunitas sekolah terhadap program edukasi gizi berbasis video yang dilaksanakan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di SD Muhammadiyah 1 Palopo memberikan gambaran nyata tentang efektivitas pendekatan edukatif berbasis media video dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya sarapan dan pola makan seimbang. Sejak tahap perencanaan hingga evaluasi, kegiatan ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan kontekstual, menyesuaikan dengan karakteristik anak usia sekolah.

Pada tahap awal, dilakukan observasi dan pengisian kuesioner pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Hasil awal menunjukkan masih rendahnya pemahaman, dengan sebagian siswa tidak menyadari pentingnya sarapan dan tidak mengenali komponen makanan bergizi. Intervensi dilakukan melalui media video edukatif yang disajikan secara menarik, kemudian dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan kuis. Metode ini terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung.

Secara teoritik, keberhasilan pendekatan ini dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran konstruktivistik yang menekankan pentingnya pengalaman belajar yang bermakna dan kontekstual (Piaget, dalam Slavin, 2020). Video edukasi yang ditampilkan memberikan rangsangan visual dan auditif yang memperkuat pemahaman anak, sementara diskusi dan simulasi menstimulasi aspek afektif dan psikomotorik. Hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Andriani et al. (2021) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis audiovisual lebih efektif meningkatkan retensi pengetahuan pada anak-anak dibandingkan metode ceramah konvensional.

Selama pelaksanaan program, terjadi dinamika sosial yang menarik. Antusiasme siswa terhadap materi meningkat, ditandai dengan keterlibatan aktif dalam diskusi serta peningkatan skor post-test. Guru dan pihak sekolah memberikan dukungan positif dan menyatakan keinginan untuk mengintegrasikan materi edukasi ke dalam kurikulum harian. Hal ini menunjukkan adanya potensi keberlanjutan program yang didukung oleh lingkungan sekolah.

Lebih lanjut, muncul perubahan sosial dalam bentuk meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya sarapan dan konsumsi makanan bergizi. Beberapa siswa bahkan menyampaikan pengalaman mereka mulai mengonsumsi sayur di rumah dan mendorong orang tua untuk menyiapkan sarapan. Ini merupakan bentuk transformasi perilaku yang sesuai dengan tujuan promotif-preventif dalam program kesehatan masyarakat (Nutbeam & Harris, 2020).

Kemunculan figur guru sebagai fasilitator dan penggerak perubahan di sekolah juga menandai adanya pemimpin lokal (local leader) yang berperan penting dalam menjaga keberlanjutan transformasi sosial yang dimulai dari program ini. Menurut pendekatan teori perubahan sosial berbasis komunitas, keterlibatan aktor

lokal merupakan elemen kunci dalam menciptakan perubahan berkelanjutan (Campbell & Cornish, 2012).

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa program edukasi ini tidak hanya mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara kuantitatif, tetapi juga mendorong terbentuknya pranata baru di lingkungan sekolah—yakni praktik edukasi gizi berbasis media yang menyenangkan dan mudah diterima oleh siswa. Potensi implementasi program ini terbuka untuk direplikasi di sekolah lain dengan tetap mempertimbangkan konteks dan kebutuhan lokal masing-masing.

Hasil yang diperoleh memperkuat temuan dari beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas pendidikan gizi berbasis teknologi digital dalam meningkatkan literasi gizi dan membentuk kebiasaan makan sehat sejak usia dini (Putri et al., 2020; Widiastih et al., 2021). Oleh karena itu, pendekatan ini sangat direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam program UKS, pendidikan kesehatan, maupun kebijakan sekolah sehat secara nasional.

Kombinasi antara pendekatan visual, keterlibatan aktif siswa, dan dukungan lingkungan sekolah telah menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis video merupakan strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak usia sekolah. Inisiatif ini menjadi langkah awal yang menjanjikan untuk membangun budaya sadar gizi di kalangan generasi muda Indonesia. Proses pengabdian masyarakat di SD Muhammadiyah 1 Palopo dilaksanakan secara partisipatif dan edukatif. Kegiatan dimulai melalui observasi lapangan dan penyusunan instrumen kuesioner pengetahuan gizi, yang kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan pre-test untuk mengidentifikasi pemahaman awal siswa terkait pentingnya sarapan dan konsumsi gizi seimbang. Selanjutnya, proses pendampingan dilakukan secara bertahap melalui berbagai bentuk aksi edukatif yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah. Ragam kegiatan yang dilakukan antara lain:

1. Penyampaian materi edukasi gizi seimbang melalui media video dari YouTube yang disesuaikan dengan usia dan tingkat pemahaman siswa.
2. Diskusi interaktif di dalam kelas, dengan metode tanya jawab dan pemberian hadiah kecil bagi siswa yang aktif menjawab.
3. Simulasi menu sarapan sehat menggunakan gambar-gambar makanan untuk membantu siswa mengenali makanan bergizi.
4. Penilaian ulang melalui post-test untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa.
5. Penimbangan berat badan dan pencatatan data umur siswa untuk memperoleh gambaran status gizi dan pertumbuhan mereka.

Dinamika yang muncul selama kegiatan berlangsung menunjukkan antusiasme siswa yang tinggi. Anak-anak sangat tertarik dengan penyampaian

melalui media video dan terlihat aktif dalam sesi diskusi. Salah satu bentuk perubahan sosial yang mulai terlihat adalah meningkatnya kesadaran siswa akan pentingnya sarapan dan keinginan mereka untuk mulai mengonsumsi makanan sehat, terutama sayur dan buah. Hal ini diperkuat dengan pernyataan beberapa siswa yang mengaku sebelumnya tidak menyukai sayur, namun menjadi tertarik setelah memahami manfaatnya.

Inisiatif dari pihak guru dan wakil kepala sekolah untuk menjadikan materi edukasi ini sebagai bagian dari kegiatan rutin kelas menunjukkan mulai terbentuknya pranata baru dalam lingkungan sekolah. Dukungan sekolah terhadap program ini juga mencerminkan adanya potensi keberlanjutan intervensi, yang bahkan diharapkan dapat dikembangkan secara lebih luas ke kelas-kelas lainnya.

Selama pelaksanaan, tidak hanya siswa yang terlibat, namun guru juga dilibatkan dalam memfasilitasi kegiatan. Beberapa guru mulai menunjukkan peran sebagai pemimpin lokal dalam memotivasi siswa menerapkan pola makan sehat di rumah. Kegiatan ini memunculkan kesadaran kolektif bahwa pendidikan gizi adalah bagian penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan siswa secara menyeluruh.

Transformasi sosial yang diharapkan mulai tampak dari terbentuknya pola pikir baru di kalangan siswa dan guru mengenai pentingnya gizi dan sarapan pagi. Ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat yang dirancang dengan pendekatan edukatif, interaktif, dan kontekstual mampu menciptakan perubahan perilaku positif yang berkelanjutan. Penggunaan media video sebagai alat bantu belajar terbukti efektif menjembatani kesenjangan pemahaman gizi pada anak usia sekolah, sekaligus menjadi inovasi pembelajaran gizi yang menyenangkan dan aplikatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis video mampu meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar terhadap pola makan seimbang. Metode video yang dikombinasikan dengan diskusi dan kuis memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah. Temuan ini konsisten dengan penelitian Fitriana et al. (2022) yang menyatakan bahwa media audiovisual mampu mempercepat proses pemahaman materi gizi. Dukungan literatur dari Inani et al. (2017) juga menguatkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi akan berdampak pada perubahan sikap dan perilaku makan.

Pentingnya edukasi gizi pada usia sekolah sangat besar karena usia ini merupakan fase pembentukan kebiasaan makan dan gaya hidup. Dengan pemahaman yang baik, anak-anak dapat membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan. Edukasi berbasis media video terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya sarapan dan konsumsi makanan bergizi.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi gizi berbasis video efektif meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SD tentang pentingnya sarapan dan pola makan seimbang. Pendekatan partisipatif dan visual mampu membangun keterlibatan siswa dan mendorong perubahan perilaku makan sehat. Secara teoritis, keberhasilan ini mendukung pendekatan konstruktivistik dan promosi kesehatan berbasis komunitas. Direkomendasikan agar metode ini diintegrasikan ke dalam program UKS dan pembelajaran tematik, serta dilanjutkan dengan pendampingan berkelanjutan di sekolah

Pengakuan

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan siswa SD Muhammadiyah 1 Palopo atas dukungan dan partisipasinya dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Universitas Muhammadiyah Palopo dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) atas dukungan fasilitas dan pembiayaan. Terima kasih khusus kami sampaikan kepada tim pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat dan mahasiswa yang telah membantu menyelesaikan kegiatan edukasi ini.

Daftar Referensi

- Amalia, A., Rahmawati, R., & Fitriani, D. (2016). Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(2), 135–141.
- Andriani, A., Nurwahyuni, L., & Kartika, A. (2021). Pengaruh media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan siswa SD tentang gizi seimbang. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 23(3), 112–119.
- Ayu, S. R., Sari, M., & Putri, E. (2025). Mengenalkan pentingnya makanan gizi seimbang untuk pertumbuhan anak usia 5-6 tahun. *Jurnal Nusantara Berbakti*, 3(1), 77–85.
- Campbell, C., & Cornish, F. (2012). How can community health programmes build enabling environments for transformative communication? Experiences from India and South Africa. *AIDS and Behavior*, 16(4), 847–857. <https://doi.org/10.1007/s10461-012-0143-6>
- Fitriana, L., Susanti, H., & Prasetyo, D. (2022). Pengetahuan gizi seimbang anak usia sekolah dasar. *Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 3(1), 55–62.
- Irnani, H., Putri, W. D., & Hidayat, R. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/10.31227/osf.io/gxvjb>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman umum gizi seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nutbeam, D., & Harris, E. (2020). *Theory in a nutshell: A practical guide to health promotion theories* (4th ed.). Sydney: McGraw-Hill.
- Piaget, J., & Slavin, R. E. (2020). *Educational psychology: Theory and practice*. Boston: Pearson.
- Putri, L. M., Suharti, T., & Nugraheni, S. A. (2020). Penggunaan media digital dalam edukasi gizi untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Promkes*, 8(2), 210–219.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). (2018). *Laporan nasional hasil Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Slavin, R. E. (2020). *Educational psychology: Theory and practice* (12th ed.). Boston: Pearson.
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children's mental health*. New York: United Nations Children's Fund.
- Widiasih, D., Mustamin, M., & Lestari, F. (2021). Peningkatan literasi gizi siswa sekolah dasar melalui aplikasi interaktif berbasis android. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(1), 1–9.
- WHO. (2020). *Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- World Health Organization. (2020). *Guideline: Breakfast and school performance in children and adolescents*. Geneva: WHO.
- Zulkifli, A., Dewi, M., & Hasanah, N. (2021). Peran guru dalam pendidikan gizi bagi anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 55–63.
- Zuraida, S., & Andayani, S. (2019). Efektivitas video edukasi terhadap perubahan pengetahuan gizi remaja. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 45–52