



## SOSIALISASI HIDUP SEHAT SEJAK DINI : EDUKASI ISI PIRINGKU BAGI SISWA KELAS V SD YAYASAN PRAYOGA PADANG

Reny Salim\*), Tuty Taslim, Verawaty, Irene Puspa Dewi, dan Fita Selonni

*Akademi Farmasi Prayoga*

*Jl. Sudirman No. 50, Padang, Sumatera Barat*

\*E-mail korespondensi: [renysalim@akfarprayoga.ac.id](mailto:renysalim@akfarprayoga.ac.id)

### Info Artikel:

Dikirim:

21 November 2022

Revisi:

25 Januari 2023

Diterima:

30 Januari 2023

### Kata Kunci:

Edukasi, Isi Piringku, siswa SD

### Abstract

Many children or adolescents still suffer from imbalances in nutritional intake. The Indonesian government, in particular, has created an educational program, "Isi Piringku", to restore the Indonesian people's nutritional intake. One form of government effort is the existence of teaching materials about healthy food for grade 5 elementary school students. This service aims to educate grade 5 elementary school students on "Isi Piringku". The method used in the implementation of this educational service is reflective thinking. The results obtained from this activity were that elementary school students had fairly good basic knowledge regarding healthy types of food but did not know that knowledge was a guideline the government had recommended with the theme of the contents of my plate. Balanced nutrition education activities must be carried out continuously at all levels of society.

### Abstrak

Anak atau remaja masih banyak yang menderita ketidakseimbangan asupan gizi. Pemerintah Indonesia khususnya telah membuat suatu program edukasi "Isi Piringku" sebagai salah satu upaya pemulihan asupan gizi masyarakat Indonesia. Salah satu bentuk usaha pemerintah adalah adanya materi ajar tentang makanan sehat bagi siswa kelas 5 SD. Tujuan pengabdian ini untuk mengedukasi siswa kelas 5 SD terhadap "Isi Piringku". Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian edukasi ini adalah reflektif thinking. Hasil yang didapatkan dari kegiatan ini para siswa SD mempunyai pengetahuan dasar yang cukup baik berkenaan dengan jenis makanan sehat namun tidak mengetahui bahwa pengetahuan itu adalah suatu pedoman yang selama ini dianjurkan pemerintah dengan tema isi piringku. Kegiatan edukasi gizi seimbang sangat penting untuk dilaksanakan secara kontiniu ke seluruh lapisan masyarakat.

## PENDAHULUAN

Pada tahun 2045, Indonesia akan menuju pada usia 100 tahun. Pada tahun itu diharapkan Indonesia sudah menjadi negara maju. Suatu negara maju memiliki sumber daya manusia dengan kompetensi yang tinggi dalam bidang industri dan teknologi serta tingkat kesehatan baik [1]. Pencapaian sumber daya manusia yang diharapkan itu membutuhkan persiapan dari sekarang. Persiapan itu dapat dimulai dari pemusatan perhatian terhadap pangan yang dikonsumsi [2].

Kesehatan suatu individu sangat dipengaruhi oleh pola hidupnya. Pemerintah mengusahakan hidup sehat bagi masyarakat melalui pangan yang dikonsumsi dengan muncul slogan 4 sehat 5 sempurna di sekitar era tahun 1950-an. Seiring dengan perkembangan teknologi dan kebiasaan masyarakat, pola 4 sehat 5 sempurna itu tidak dapat digunakan lagi. Pada awal tahun 90-an setiap negara di seluruh dunia mengganti slogan 4 sehat 5 sempurna dengan isi piringku. Penggantian ini didasarkan pada pengamatan bahwa pola makan manusia itu tidak hanya bergantung pada jenisnya tapi juga pada porsi pangan yang dikonsumsi [3].

Pada tahun 2009 secara jelas pemerintah mencantumkan pada UU Kesehatan no 36 tahun 2009 demi perbaikan gizi bangsa Indonesia mulai diterapkan penggunaan pedoman gizi seimbang dalam rangka penjagaan pola makan bagi masyarakat Indonesia. Pada pedoman gizi seimbang ditekankan adanya variasi jenis makanan dan porsi yang dikonsumsi berdasarkan usia dan jenis kelamin, penjagaan kebersihan pengolahan pangan dan individu sebelum makan, konsumsi air mineral yang cukup sesuai kebutuhan, aktivitas fisik setiap hari minimal 15 menit dan penjagaan berat badan normal [4].

Pentingnya penerapan pedoman gizi seimbang ini diedukasikan sejak dini kepada masyarakat terlihat dari adanya beberapa penelitian yang mengungkapkan gizi buruk atau gizi berlebih yang terjadi pada generasi muda khususnya anak dan remaja. Hasil penelitian dari Fadillah pada anak berusia 12-14 tahun di kota Semarang memberikan data bahwa sebanyak 72,8% anak yang menjadi sampel penelitian memiliki perilaku makan yang buruk disebabkan oleh kurangnya pengetahuan terhadap kebutuhan tubuh akan pangan, peran orang tua yang tidak memberikan informasi atau pengontrolan yang kuat terhadap pangan yang dibutuhkan oleh anak [5]. Penelitian yang dilakukan oleh Limpepeh pada kelompok dominan anak berusia 12 tahun memberikan data bahwa pendidikan orang tua serta pembiasaan jenis, variasi, dan jumlah pangan yang dikonsumsi anak sejak kecil sangat berpengaruh terhadap pengetahuan anak akan jenis makanan yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsinya [6].

Edukasi terhadap pedoman gizi seimbang yang telah dicanangkan oleh pemerintah perlu dilakukan secara berulang-ulang. Adapun jenis edukasi tersebut yang pernah dilakukan oleh Harumi pada siswa SMK Pertanian Pembangunan Kanisius Ambarawa Jawa Tengah berkenaan dengan variasi pangan yang dikonsumsi. Pada edukasi ini peserta dihibau untuk memilih pangan lokal yang memiliki nilai ekonomi rendah namun mampu memenuhi kebutuhan gizi dibandingkan pangan dari luar yang nilai ekonominya tinggi [7]. Contoh edukasi lainnya berkenaan gizi seimbang yang dilakukan pada SD di Jakarta Utara oleh Dosen Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul. Edukasi ini menjelaskan tentang tumpeng gizi seimbang dan 10 pesan gizi seimbang. Hasil yang diperoleh dari pengabdian itu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta terhadap kelompok makanan yang diketahuinya berdasarkan kandungan utama dari makanan tersebut [8].

Salah satu program pemerintah mewujudkan gizi seimbang sejak dini bagi rakyatnya menggunakan jalur pendidikan. Pemberian edukasi dilakukan dengan memasukkannya pada kurikulum sekolah dasar yang diberikan pada siswa kelas 5 SD yang bertemakan makanan sehat. Makanan sehat merupakan bagian dari gizi seimbang. Pemenuhan gizi merupakan rangkaian penyeimbangan antara zat gizi yang keluar dengan zat gizi yang masuk melalui berat badan yang terukur. Rangkaian pemenuhan gizi itu dimulai dari mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal. Gizi seimbang setiap usia dan aktivitas fisik berbeda-beda[9].

Pendidik yang mengajar di SD Yos Sudarso dan SD Tirtonadi yang merupakan mitra pengabdian melihat bahwa tema makanan sehat ini sangat penting bagi peserta didiknya. Para pendidik ini menyadari bahwa anak didiknya berasal dari latar belakang keluarga yang berbeda-beda dari segi pendidikan dan ekonomi. Perbedaan ini berakibat pada perbedaan pola pikir terhadap pemenuhan gizi seimbang[10]. Para pendidik di SD Yos Sudarso dan SD Tirtonadi menyadari bahwa dalam dunia pendidikan pemberian edukasi dapat dilakukan dengan berbagai teknik atau cara. Bentuk perubahan teknik atau cara yang dipilih oleh pendidik ini adalah dengan mengundang narasumber dari tingkat Perguruan Tinggi untuk ikut membantu mengedukasi siswanya tentang makanan sehat. Pemberian kesempatan kepada narasumber yang kompeten akan memberikan suasana pembelajaran yang berbeda. Suasana pembelajaran yang berbeda dapat meningkatkan ketertarikan dan memudahkan terserapnya pengetahuan serta pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Inisiatif dari pendidik di SD ini merupakan suatu hal yang sangat diinginkan bagi para dosen. Para dosen membutuhkan tempat mengabdikan ilmu yang dimilikinya sebagai upaya keterlibatan mencerdaskan anak bangsa. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan tujuan mengedukasi siswa kelas 5 SD berkenaan dengan peningkatan pengetahuan dan aplikasi pedoman gizi seimbang sejak dini.

## METODE PELAKSANAAN

Penyampaian materi pengabdian ini menggunakan pendekatan inquiri dengan metode *reflektif thinking*. Peserta pengabdian adalah siswa kelas 5 SD di sekolah Yos Sudarso dan Tirtonadi. Waktu pengabdian di kedua SD ini dilakukan secara terpisah oleh pengabdi. Pengabdian dengan pendekatan inquiri dimulai dengan pemberian lembaran tes yang berisikan pengetahuan gizi seimbang (gambar 1) dan kandungan makanan (gambar 2) di awal dan akhir kegiatan. Pemaparan materi oleh narasumber diberikan setelah peserta selesai mengisi lembaran tes di awal kegiatan.

Tes Pengetahuan Gizi Seimbang

Nama Peserta :  
Jenis Kelamin :  
Umur :

Pilihlah gambar yang sesuai untuk setiap kasus berdasarkan pengetahuannya!

Petunjuk Pengerjaan  
Pilihlah gambar yang ada di lembaran lainnya yang sesuai untuk dipasangkan dengan kasus di sebelahnya!

Kasus	Kasus
Sarapan di pagi hari adalah...	Makanan yang dikonsumsi siang hari adalah...
Makanan yang dikonsumsi di sore hari sebelum makan malam adalah...	Makanan yang dikonsumsi di malam hari adalah...
Sebelum makan atau maka aktivitas yang harus dilakukan adalah...	Aktivitas fisik yang dapat dilakukan di sekolah atau rumah adalah...
Jenis minuman yang wajib dikonsumsi setiap hari paling sedikit 8 gelas sehari.	

**Gambar 1. Lembaran Tes Pengetahuan Gizi Seimbang**

Tes Pengetahuan Contoh Makanan dan Kandungan Utamanya

Nama Peserta :  
Umur :  
Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengerjaan  
Gunting dan tempelkan gambar yang ada pada bagian bawah tabel berdasarkan fungsinya!

	Kelompok			
	Sumber energi	Pembangun Tulang dan Otot		Pelindung Tubuh/Pembangun Sistem Imunitas Tubuh
		Nabati	Hewani	
Contoh				

**Gambar 2. Lembaran Tes Kandungan Makanan**

Kedua lembaran tes ini digunakan oleh narasumber sebagai informasi awal terhadap pengetahuan dasar siswa akan jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari dan sekaligus evaluasi akhir terhadap perubahan pengetahuan setelah narasumber menyampaikan materi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 24 orang siswa SD Yos Sudarso dan 19 orang siswa SD Tirtonadi. Siswa ini didampingi oleh guru wali kelasnya yang sekaligus merupakan guru mata pelajaran IPA. Pada kegiatan ini siswa diberikan beberapa tahapan sebagai serangkaian kegiatan edukasi (tabel 1) di SD Yos Sudarso dan SD Tirtonadi (tabel 2). Rangkaian kegiatan ini bertujuan untuk pencapaian indikator yang diinginkan yaitu mampu mengelompokkan makanan berdasarkan kandungan utamanya dan mengaplikasikan variasi makanan dalam pemenuhan gizi tubuh. Metode yang digunakan dalam edukasi ini adalah *reflektif thinking*. Reflektif thinking adalah suatu kegiatan mengaitkan informasi dari suatu pernyataan yang harus diselesaikan dengan pengetahuan sebelumnya dan yang sedang dipelajarinya. Penggunaan metode ini dalam edukasi merupakan suatu bentuk pengekplorasi atau pencarian dengan tujuan menemukan kaitan terhadap pengalaman, pengetahuan, dan kenyataan yang harus dikerjakan[11]. Pengalaman siswa selama ini dalam mengonsumsi pangan sehari-hari adalah rasa yang enak dan kenyang tanpa memperhatikan kandungan zat yang dibutuhkan oleh tubuh agar sehat[12]. Pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang diberikan memberikan suatu informasi adanya kebenaran atau kesalahan terhadap hal yang telah dikerjakan selama ini. Disinilah kunci dari pengambilan keputusan individu sebagai makhluk sosial yang diberikan akal oleh Tuhan untuk mendengarkan suara hati sebagai bentuk pribadi yang bijaksana.

**Tabel 1. Bentuk Kegiatan Edukasi di SD Yos Sudarso**

Tahapan	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	Pendampingan dalam pengisian 7 kasus + pengklasifikasian berkenaan dengan hal yang dialami oleh siswa dalam memilih makanan yang dikonsumsi serta aktivitas lainnya.	Tim Pengabdian
2	Peregangan otot dan pemberian pengetahuan awal dengan lagu Isi Piringku.	Tim Pengabdian
3	Penjelasan Isi Piringku, 4 Pilar Gizi Seimbang, 10 Pesan Gizi Seimbang	Narasumber
4	Pendampingan dalam pengisian 7 kasus + pengklasifikasian berkenaan dengan hal yang dialami oleh siswa dalam memilih makanan yang dikonsumsi serta aktivitas lainnya.	Tim Pengabdian
5	Pemberian hadiah kepada 5 siswa berdasarkan kecepatan dan ketepatan menjawab kasus yang diberikan.	Tim Pengabdian
6	Pembagian makanan camilan yang sehat sesuai kandungan gizi yang dibutuhkan peserta.	Tim Pengabdian

Peserta edukasi yang dalam hal ini adalah siswa kelas 5 SD tersebut diberikan suatu masalah (gambar 3) untuk diselesaikan dengan cara memberikan jawaban tertutup. Jawaban tertutup tersebut adalah sesuatu hal yang sangat disarankan untuk diaplikasikan dalam pemecahan masalah yang diberikan. Peningkatan daya tarik dalam proses pemecahan masalah ini maka jawaban tertutup tersebut disajikan dalam bentuk visual. Media visual sangat cocok digunakan sebagai media pembelajaran. Hal ini disebabkan karena media visual menggunakan indera penglihatan dan warna yang menarik. Selain itu media visual juga telah diuji dapat meningkatkan pemahaman dan memperkuat ingatan[13].

**Gambar 3. Pengerjaan Lembaran Tes SD Yos Sudarso (kiri), SD Tirtonadi (kanan)**

Pada saat hal yang disampaikan oleh pendidik divisualisasikan dalam bentuk nyata akan memberikan stimulus pada reseptor mata dan telinga. Besarnya kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengingat sesuatu hal melalui indera penglihatan dan pendengaran adalah 50%. Hal ini sesuai dengan pepatah Cina yang menyatakan satu petunjuk yang dapat dilihat dan didengar lebih berharga dari 100 kata[14]. Bentuk lain dari pengoptimalan indera yang digunakan dalam edukasi ini, para peserta atau siswa diminta untuk menggunting dan menempelkan gambar yang dipilih sebagai jawaban terhadap kasus yang ada. Pengguntingan dan penempelan gambar merupakan bentuk pengaktifan indera tangan. Selain diberikan kasus, siswa diberikan kesempatan juga untuk mengklasifikasikan jenis makanan yang diberikan berdasarkan fungsinya (sumber energi, pembangun tulang dan otot, dan pelindung tubuh dari sakit, penyakit serta

meningkatkan imunitas tubuh) dengan cara mewarnai terlebih dahulu kemudian digunting, dan ditempelkan pada bagian yang diasumsikan sebagai jawaban. Jawaban awal yang diberikan oleh peserta atau siswa terhadap pernyataan berkenaan dengan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kenyataan yang dialaminya dalam keseharian. Pada lembaran pengetahuan tersebut terlihat variasi makanan dan minuman yang dipilih sehari-hari dipengaruhi oleh pengetahuan dan dukungan orang tua [15].

**Tabel 2. Bentuk Kegiatan Edukasi di SD Tirtonadi**

Tahapan	Kegiatan	Penanggung Jawab
1	Menonton Video Animasi Pedoman Gizi Seimbang dari Webinar Peluncuran Materi Edukasi Gizi untuk Tingkat SD.	Tim Pengabdian
2	Pembagian Lembaran Tes Pengetahuan Gizi Seimbang dan Kandungan Makanan.	Tim Pengabdian
3	Pemaparan 10 Pedoman Gizi Seimbang	Narasumber
4	Pembagian Sarapan (Ubi Rebus dan Susu)	Tim Pengabdian
5	Pendampingan dan pemaparan 10 Pedoman Gizi Seimbang	Tim Pengabdian
6	Penilaian dan Pembagian Hadiah	Tim Pengabdian

Peserta yang diberikan edukasi isi piringku memberikan perubahan sikap dalam menjawab kasus yang diberikan. Para peserta mengikuti arahan dari narasumber yaitu saat makanan dibutuhkan variasi makanan yang dimakan sehari-hari. Selain variasi makanan, narasumber juga menginformasikan bahwa aktivitas cuci tangan dan aktivitas fisik sangat dibutuhkan sebagai bentuk penjagaan keseimbangan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Hygiene dalam kehidupan sehari-hari sangat diperlukan bagi kesehatan. Dampak buruk dari kurangnya penerapan hygiene bagi kesehatan menimbulkan penyakit seperti diare, penyakit kulit, cacangan, dan sakit gigi. Pentingnya pengetahuan dan penerapan kebersihan sejak dini ditanamkan kepada anak. Kebersihan dan nutrisi buruk harus menjadi perhatian utama dari orang tua dan guru dalam mendidik anak [16].

Selain pangan dan kebersihan dalam pedoman gizi seimbang juga mengingatkan pentingnya aktivitas fisik dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh peningkatan kognitif dan kesehatan otak bagi manusia. Manusia yang aktivitas fisiknya lebih banyak memiliki kemampuan mengingat dan kreativitas lebih baik sehingga sangat disarankan bagi guru dan orang tua agar memotivasi anak untuk berolahraga atau melakukan kegiatan fisik yang menunjang kesehatannya [17].

Tubuh manusia disusun oleh komponen utamanya adalah air. Perkiraan jumlah air total pada intrasel sebesar 65% sedangkan 35% di luar sel. Namun persentase ini sangat dipengaruhi oleh iklim, jumlah makanan tinggi garam yang dikonsumsi, tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, gaya hidup, dan keberadaan zat aktif yang bersifat obat seperti kafein di dalam intrasel. Tubuh manusia yang jumlah air totalnya tidak tepat lagi maka manusia tersebut akan menderita beberapa jenis penyakit khususnya gangguan ginjal, penyakit jantung, diabetes, penyakit hati, dan kanker. Tafsiran jenis penyakit yang muncul akibat tidak cocoknya persen total air dalam tubuh manusia diperoleh berdasarkan perbandingan data persen kadar air dari individu yang sehat [18]. Setiap individu wajib mengonsumsi air yang mengandung mineral (natrium, kalsium, magnesium, zink) dengan batasan kadar tertentu. Sumber air yang berasal dari makanan bersifat sebagai penambah saja. Keberadaan mineral dalam makanan bersifat tambahan sehingga kebutuhan mineral yang utama diperoleh dari air mineral yang dikonsumsi. Minuman yang berkalori tinggi dihindari konsumsinya karena kalori yang dimilikinya memicu kerasnya kerja pankreas. Minuman berkalori dianjurkan untuk dikonsumsi jika tidak ada mengonsumsi makanan berpati dan berlemak tinggi [19].

Kegiatan pengabdian ini terlihat lebih menarik dan memberikan makna saat para peserta diberikan hadiah terhadap pengetahuan yang telah dimilikinya terhadap jenis makanan sehari-hari. Hadiah diberikan kepada 5 siswa (Gambar 4) dengan kategori mampu memilih makanan dan minuman yang tepat untuk dikonsumsi setiap harinya dan aktivitas fisik yang baik sebagai pelengkap gizi seimbang. Peserta secara keseluruhan juga diberikan makanan dan minuman

sehat dari tim pengabdian (Gambar 5). Akhir kegiatan salah satu peserta dari tiap sekolah diminta untuk menyampaikan kesan mereka terhadap kegiatan pengabdian ini. Para peserta mempunyai kesan baik terhadap kegiatan ini dan berjanji akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.



**Gambar 4. Foto Bersama Siswa Penerima Hadiah SD Yos Sudarso (kiri), SD Tirtonadi (kanan)**



**Gambar 5. Suasana Saat Pembagian Makanan dan Minuman Sehat**

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian edukasi isi piringku yang dilaksanakan di SD Yos Sudarso dan SD Tirtonadi ini memberikan sensasi berbeda dalam upaya perolehan pengetahuan tentang makanan sehat sehingga siswa dari kedua SD ini menjadi senang dan berjanji akan mengaplikasikan pengetahuan gizi seimbang sebagai bekal dasar dalam memenuhi kebutuhan akan hidup sehat sehari-hari.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini dapat terselenggara dengan baik berkat dukungan dana yang disediakan oleh Yayasan Prayoga. Selain dukungan dana tim pengabdian juga mendapatkan dukungan tempat dan waktu dari para mitra pengabdian yaitu SD Yos Sudarso dan SD Tirtonadi serta mahasiswa AkFar Prayoga yang ikut membantu kelancaran kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Yuni, P. D. Putra, and D. L. Hutabarat, "Sinergi Indonesia Menuju Negara Maju," *Pros. WEBINAR Fak. Ekon. Univ. Negeri Medan*, pp. 35–42, 2020.
- [2] T. De Uttar Banga, K. Vishwavidyalaya, L. C. De, and T. De, "Healthy food for healthy life icar-nrc for orchids healthy food for healthy life," *Artic. J. Glob. Biosci.*, vol. 8, no. October, pp. 6453–6468, 2019.
- [3] N. P. Martha Ardiaria, Hertanto Wahyu Subagyo, "Sosialisasi Prinsip Dan Pesan Gizi Seimbang Sebagai Pengganti Program Empat Sehat Lima Sempurna," *JNH (Journal Nutr. Heal.*, vol. 8, no. 1, pp. 51–56, 2020.
- [4] T. J. Pratami, L. Widajanti, and R. Aruben, "Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 4, no. 4, pp. 561–570, 2016.
- [5] F. H. Fadhilah, B. Widjanarko, and Z. Shaluhiah, "Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih di SMP Wilayah Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang," *J. Kesehat. Masy.*, vol. 6, no. 1, pp. 734–744, 2018.
- [6] F. V. Limpeleh, "Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah Di Kompleks Pasar 45 Kota Manado," *Kesehat. Masy. Univ. Sam Ratulangi Manad. A*, vol. 05, no. 2, pp. 4–7, 2016.
- [7] M. Harumi and A. R. Pratiwi, "Penyuluhan Pangan Sehat Remaja Sebagai Upaya Menghadapi Perubahan Iklim," *Patria J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 2, pp. 80–86, 2021.
- [8] K. C. Palupi, M. Sa'pang, and P. D. Swasmilaksmita, "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara," *J. Abdimas*, vol. 5, no. 1, pp. 49–53, 2018.
- [9] L. A. A. Wiradnyani and Dkk., *Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar SEAMEO RECFON Kemendikbud RI 1*. 2019.
- [10] Darsini, Fahrurrozi, and E. A. Cahyono, "Pengetahuan; Artikel Review," *J. Keperawatan*, vol. 12, no. 1, pp. 95–107, 2019.
- [11] N. Trisnani, "Tingkat Kemampuan Berfikir Reflektif Siswa Sekolah Dasar Kelas Tinggi," *AR-RIAYAH J. Pendidik. Dasar*, vol. 4, no. 2, pp. 131–144, 2020.
- [12] D. G. Liem and C. G. Russell, "The Influence of Taste Liking on the Consumption of Nutrient Rich and Nutrient Poor Foods," *Front. Nutr.*, vol. 6, p. 174, 2019.
- [13] N. Mumtahanah, "Penggunaan Media Visual Dalam Pembelajaran Pai," *AL HIKMAH J. Stud. Keislam.*, vol. 4, no. 1, pp. 91–104, 2014.
- [14] G. Shabiralyani and Et.al, "Impact of Visual Aids in Enhancing the Learning Process Case Research: District Dera Ghazi Khan.," *J. Educ. Pract.*, vol. 6, no. 19, pp. 226–233, 2015.
- [15] Safriana, *Perilakumemilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar Di Sdn. Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar*. 2016, pp. 1–160.
- [16] M. Sarkar, "Personal hygiene among primary school.pdf," *J Prev Med Hyg*, vol. 54, no. 3, pp. 153–158, 2013.
- [17] Z. Gao and Et.al., "Physical Activity in Childrens Health and Cognition," *BioMed Res. Internatioal*, vol. Juni, pp. 1–5, 2018.
- [18] R. Salim and T. Taslim, "Edukasi manfaat air mineral pada tubuh bagi anak sekolah dasar secara online," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 27, no. 2, pp. 126–135, 2021.
- [19] World Health Organization., "Healthy diet." p. 20, 2019.