



INOVASI PROMKES MELALUI SMOOTHIES UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU KONSUMSI GIZI SEIMBANG SEJAK DINI

**Sri Sunarti *, Purwo Setiyo Nugroho, Mardiana, Naufal Faryreza Ryanta, Mahriani,
Rosya Landa Fitriana, Debi Zahra Dewanti, Ardi Syanjaya Saputra, Vendi Agustian,
Nuryana, Nur Hafifah, Nazwa Gita Putri Aflin, Nadjwa Maharani Bahar, Nor Annisa**

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*e-mail: srisunarti@umkt.ac.id ; Submitted: 23 Desember 2025; Accepted: 29 Januari 2026

Available online: 30 Januari 2026

Abstrak

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah dasar masih menjadi tantangan, terutama terkait rendahnya pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan yang tidak optimal, serta terbatasnya pilihan makanan sehat di lingkungan sekolah. Kondisi ini berpotensi memengaruhi kesehatan dan kemampuan belajar siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku gizi sehat melalui pendekatan edukasi gizi seimbang berbasis sekolah. Metode yang digunakan meliputi edukasi interaktif kepada siswa mengenai konsep gizi seimbang, Isi Piringku, kebiasaan sarapan sehat, dan kebersihan makanan; pelatihan praktik pembuatan *smoothies* pisang susu kepada penjaja makanan kantin; pemasangan poster gizi seimbang sebagai media penguatan; pelaksanaan Aksi Serentak Sarapan Bergizi setiap hari Sabtu; serta kegiatan monitoring untuk menilai keberlanjutan program. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi siswa secara signifikan, dari nilai rata-rata 70,32 menjadi 92,46 setelah edukasi diberikan. Pelatihan kepada penjaja makanan meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menyediakan alternatif minuman sehat yang higienis dan bergizi. Media poster berperan sebagai pengingat visual yang memperkuat pesan gizi seimbang, sedangkan aksi sarapan bergizi mendorong pembentukan kebiasaan sarapan sehat yang mendukung konsentrasi belajar siswa. Kegiatan monitoring memastikan konsistensi penerapan program di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, program ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendukung pembentukan perilaku gizi seimbang secara berkelanjutan, sehingga penting untuk direplikasi sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan sekolah.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Edukasi Gizi; Sekolah Dasar; Kantin Sehat; Sarapan Bergizi



Abstract

Nutritional issues among elementary school-aged children remain a challenge, particularly related to low nutritional knowledge, suboptimal breakfast habits, and limited healthy food choices in the school environment. These conditions have the potential to impact students' health and learning abilities. This community service activity aims to increase knowledge and encourage changes in healthy nutritional behaviour through a school-based balanced nutrition education approach. The methods used include interactive education for students on the concept of balanced nutrition, "I'm on My Plate", healthy breakfast habits, and food hygiene; practical training for canteen food vendors on making banana milk smoothies; displaying balanced nutrition posters as a reinforcement medium; implementing the Simultaneous Nutritious Breakfast Action every Saturday; and monitoring activities to assess the sustainability of the program. The results of the activity showed a significant increase in students' nutritional knowledge, from an average score of 70.32 to 92.46 after the education was provided. Training for food vendors improved their understanding and skills in providing hygienic and nutritious healthy drink alternatives. The posters served as visual reminders that reinforced the message of balanced nutrition, while the nutritious breakfast action encouraged the formation of healthy breakfast habits that supported students' concentration in learning. Monitoring activities ensured the consistency of program implementation in the school environment. Overall, this program is effective in increasing knowledge and supporting the formation of balanced nutritional behavior in a sustainable manner, so it is important to replicate it as part of school health promotion and prevention efforts.

Keywords: *Balanced Nutrition; Nutrition Education; Elementary School; Healthy Canteen; Nutritious Breakfast*

PENDAHULUAN

Anak usia sekolah Dasar Anak-anak pada usia Sekolah Dasar, memerlukan gizi yang seimbang untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pada tahap ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dan perkembangan kognitif yang signifikan (Jusriani, 2023). Apabila kebutuhan gizi anak tidak terpenuhi maka akan berdampak stunting pada anak. Berdasarkan data prevalensi stunting provinsi Kalimantan Timur tahun 2018-2020 khususnya di Samarinda pada tahun 2018 kasus stunting sebanyak 26,26 % pada tahun 2019 mengalami penurunan 24,75 dan pada tahun 2020 tetap di angka 24,7 . Sedangkan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Samarinda pada tahun 2020 prevalensi stunting 11,9% dan pada tahun 2021 mengalami penurunan 10,7% (Dinkes Kota Samarinda, 2022).

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah dasar (6-12 tahun) merupakan fase penting dalam pembentukan karakter, fisik, dan kemampuan kognitif. Pada tahap ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi yang tepat dan seimbang untuk mencapai potensi maksimalnya. Nutrisi yang tidak adekuat pada periode ini dapat menyebabkan gangguan perkembangan dan berdampak negatif pada kesehatan serta prestasi akademik anak. Gizi seimbang penting untuk menunjang sistem imun tubuh, kemampuan belajar, serta kesehatan jangka panjang anak-anak (Jusriani, 2023). Namun, di banyak sekolah dasar di Indonesia masih ditemukan rendahnya pengetahuan dan praktik gizi seimbang di kalangan siswa. Edukasi gizi di sekolah dasar terbukti efektif meningkatkan kesadaran dan pengetahuan



anak-anak tentang makanan sehat, pola makan seimbang, serta perilaku konsumsi yang baik. Penelitian pengabdian yang dilakukan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, permainan edukatif, serta materi visual menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan setelah intervensi edukasi gizi (Rachmawaty, 2025)

Mengingat kebutuhan nutrisi yang tinggi dan risiko gangguan gizi yang nyata, intervensi edukasi sejak dini menjadi strategi penting untuk membentuk perilaku makan sehat yang berkelanjutan. Edukasi yang dilakukan dengan pendekatan menarik dan partisipatif mampu mempengaruhi preferensi makan anak serta membantu membentuk kebiasaan konsumsi sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendekatan promosi kesehatan yang berfokus pada perubahan perilaku melalui pengetahuan yang diperoleh langsung oleh anak. (Kusumawardani, 2024)

Pendekatan praktis seperti membuat *smoothies* membantu anak mengidentifikasi sumber nutrisi yang sehat, memahami proporsi bahan yang seimbang, serta mengembangkan kebiasaan makan yang positif sebagai fondasi perilaku gizi seimbang sejak dini. Melalui pengalaman langsung ini, diharapkan terjadi perubahan sikap dan perilaku yang signifikan terhadap konsumsi makanan sehat di lingkungan sekolah maupun rumah. Studi intervensi gizi yang melibatkan aktivitas hands-on dalam pendidikan nutrisi menunjukkan bahwa kegiatan praktis (mis. pembuatan makanan/minuman sehat) secara signifikan meningkatkan keterlibatan anak dan motivasi untuk memilih makanan sehat serta mendukung pembelajaran melalui pengalaman langsung (Tasrif et al., 2025). Intervensi nutrisi berbasis pengalaman, terutama yang mencakup pencicipan atau pembuatan makanan/minuman bergizi, dapat memperbaiki preferensi anak terhadap buah dan sayuran serta meningkatkan pengetahuan nutrisi mereka (Schmitt et al., 2019).

Masalah gizi yang sering terjadi pada anak Sekolah Dasar antara lain adalah asupan makanan bergizi yang rendah dan camilan tidak sehat karena kurangnya ketersediaan jajanan sehat di kantin sekolah. Beberapa faktor yang menyebabkan siswa belum menerapkan PHBS, kurang peduli terhadap kebersihan lingkungan, dan mengalami masalah gizi antara lain karena kurangnya pengetahuan sehingga siswa belum memahami pentingnya PHBS, kebersihan lingkungan, dan gizi seimbang serta kebiasaan buruk yang sulit diubah seperti tidak mencuci tangan sebelum makan atau membuang sampah sembarangan. Jika masalah ini dibiarkan, maka akan berdampak negatif pada kesehatan siswa, prestasi belajar, dan perkembangan mereka secara keseluruhan. Evaluasi intervensi nutrisi pada setting pendidikan anak secara umum (misalnya melalui program sekolah), menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi dapat berdampak pada peningkatan konsumsi buah dan sayur serta kualitas diet anak, yang mendukung urgensi strategi inovatif seperti penggunaan *smoothies* sebagai sarana pembelajaran (Nuraeni et al., 2025).

Dari berbagai uraian diatas hasil survey yang dilakukan yaitu siswa kadang-kadang mengkonsumsi buah dan sayur hal ini karena jajan yang tersedia di kantin menu utama seperti nasi kuning, bakso dan makan lainnya yang belum mendukung penyediaan makanan gizi seimbang. Di sekolah juga belum ada edukasi dan juga media tentang gizi seimbang, maka hal ini melatar belakangi untuk dilakukan edukasi tentang pemantauan buah dan sayur yaitu berupa *smoothies* yang dijual di kantin.

Rendahnya konsumsi pangan bergizi seimbang pada anak sejak usia dini masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia dan berdampak pada kualitas kesehatan di masa depan. Upaya promosi kesehatan yang konvensional sering kali belum mampu mengubah perilaku secara berkelanjutan, sehingga diperlukan inovasi yang edukatif dan menarik bagi anak. Promosi kesehatan melalui pembuatan *smoothies* merupakan pendekatan kreatif berbasis *learning by doing* yang mengintegrasikan



edukasi gizi dengan praktik langsung, sehingga mampu meningkatkan minat, pemahaman, dan kebiasaan konsumsi buah serta pangan bergizi sejak dini. Inovasi ini tidak hanya mendukung pembentukan perilaku hidup sehat, tetapi juga sejalan dengan pencapaian untuk SDGs 4 (*Quality Education*). Dengan pemenuhan makanan bergizi juga mendukung pencapaian SDGs 3 (*Good Health and Well-being*), dalam membangun sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas (Organization, 2021) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023)

METODE

Kegiatan ini dilakukan di SD Muhammadiyah 4 Terpadu Samarinda, yang beralamat Jl. KH. Wahid Hasyim / Ahim 1 RT. 52 Kec. Samarinda Utara Kota Samarinda. Kegiatan dilakukan dengan metode :

1. Melakukan *Community analysis*,
Kegiatan ini dilakukan dan didapatkan hasil bawah pemahaman siswa terhadap perlunya konsumsi gizi seimbang masih kurang sebesar 57,6 %, kurangnya ketersediaan makanan gizi seimbang di kantin sekolah, belum ada media edukasi yang bisa diakses oleh siswa disekolah.
2. Melakukan edukasi tentang perlunya gizi seimbang kepada siswa dan penjaja makanan kantin
3. Pelatihan pembuatan *smoothies* kepada penjaja makanan di kantin
4. Membuat dan memasang media edukasi
5. Aksi Serentak Sarapan Bergizi setiap hari Sabtu
6. Monitoring dan evaluasi kegiatan agar kegiatan yang dilakukan berkelanjutan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pertama yang dilakukan yaitu edukasi kepada siswa tentang pentingnya konsumsi makanan gizi seimbang. Edukasi yang disampaikan yaitu tentang pengertian gizi seimbang, jenis-jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, konsep Isi Piringku, yaitu pembagian porsi makanan yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah, serta pentingnya minum air putih yang cukup. Edukasi juga menekankan kebiasaan sarapan pagi, membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta pentingnya menjaga kebersihan makanan. Metode penyampaian dilakukan secara interaktif melalui penjelasan lisan, media visual, dan tanya jawab agar siswa lebih aktif dan tertarik mengikuti kegiatan. Hasil kegiatan ini pengetahuan meningkat dari 70, 32 menjadi 92,46.

Edukasi gizi seimbang yang mencakup pengertian gizi seimbang, zat gizi penting, konsep Isi Piringku, kebiasaan sarapan sehat, pembatasan makanan tidak sehat, dan kebersihan makanan merupakan kegiatan strategis untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap pola makan sehat. Metode penyampaian yang interaktif membuat pesan edukasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh siswa sehingga peluang perubahan perilaku makan yang sehat semakin besar (Sari et al., 2022) (Aulia et al., 2025) (Nihayati et al., 2025).



Gambar 1. Edukasi tentang Gizi Seimbang

Kegiatan yang kedua dilakukan edukasi Gizi seimbang dan pelatihan pembuatan *smoothies* pisang susu kepada penajaja makanan di kantin sekolah. Pada tahap awal, peserta diberikan edukasi mengenai konsep gizi seimbang yang meliputi pengertian gizi seimbang, jenis-jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh, prinsip Isi Piringku, serta pentingnya penyediaan makanan dan minuman sehat di kantin sekolah. Edukasi juga menekankan pentingnya membatasi penggunaan bahan tambahan pangan seperti gula berlebih serta menjaga kebersihan dan keamanan pangan dalam proses pengolahan dan penyajian makanan. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan praktik pembuatan *smoothies* pisang susu sebagai contoh alternatif minuman sehat yang mudah dibuat, menggunakan bahan sederhana dan terjangkau. Pelatihan dilakukan melalui metode demonstrasi langsung oleh fasilitator, diikuti dengan praktik mandiri oleh peserta. Peserta juga diberikan penjelasan mengenai pemilihan bahan yang berkualitas, takaran yang sesuai, proses pengolahan yang higienis, serta cara penyajian yang menarik dan aman dikonsumsi oleh siswa.

Edukasi gizi seimbang kepada penajaja makanan penting karena dapat meningkatkan pengetahuan, sikap tentang makanan yg seimbangan antara proporsi karbohidrat, protein, lemak sehat, sayuran, dan buah dalam satu porsi makan (Naqli & Rizkiriani, 2024). intervensi edukasi yang terstruktur tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah pola konsumsi buah dan sayur di sekolah anak. Hal ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan yang didapat dari pendidikan gizi dan pengalaman langsung (misalnya melalui pembuatan *smoothies*) dapat diterjemahkan ke dalam perilaku makan yang lebih sehat secara nyata (Mogre et al., 2024).



Gambar 2. Edukasi Gizi seimbang dan Pembuatan Soothies kepada penjaja makanan di kantin

Selain penyuluhan umum gizi, aktivitas praktik seperti demonstrasi dan pembuatan *smoothies* sehat memperkuat transfer pengetahuan ke keterampilan nyata

yang dapat langsung diterapkan peserta. Kegiatan praktik tersebut bukan sekadar memberi tahu peserta apa yang sehat, tetapi juga menunjukkan cara membuat pilihan makanan sehat yang lezat dan mudah dilakukan. Sebagai contoh, pelatihan keterampilan pembuatan *smoothies* yang dikombinasikan dengan materi gizi membuat peserta tidak hanya memahami konsep gizi seimbang tetapi juga mampu mempraktikkan keterampilan sehat secara langsung (Sugandini et al., 2025). Pendidikan gizi dihubungkan langsung dengan praktik makanan sehat seperti *smoothies* berbasis buah dan sayur, peserta cenderung menunjukkan peningkatan kesadaran tentang manfaat konsumsi buah-buahan dan sayuran, yang merupakan komponen kunci dari perilaku makan sehat. Misalnya, inisiatif edukasi yang mencakup demonstrasi penggunaan buah dan sayur sebagai *smoothies* meningkatkan pemahaman peserta tentang antioksidan, prebiotik, dan manfaatnya bagi kesehatan, serta kemampuan praktis mengolahnya sebagai minuman sehat untuk konsumsi keluarga (Arifin et al., 2025).

Selain edukasi, praktik pembuatan makanan seimbang juga dilakukan edukasi melalui poster. Sebagai penguatan dan keberlanjutan edukasi, dilakukan pula pemasangan poster gizi seimbang di area strategis sekolah, khususnya di lingkungan kantin dan ruang yang sering dilalui siswa. Poster berisi pesan visual tentang komposisi makanan seimbang, menu sehat, serta ajakan memilih jajanan sehat. Media poster dipilih karena bersifat komunikatif, mudah dipahami, dan mampu menjadi pengingat visual yang terus-menerus bagi siswa dan penjaja makanan dalam menentukan pilihan konsumsi sehari-hari. Media poster sebagai media visual mudah dipahami mampu menyampaikan pesan gizi dengan efektif pada anak-anak usia sekolah, jangkauan luas dan media gambar menarik untuk dilihat sambil berlalu (Sriayu et al., 2024). Poster gizi memiliki keunggulan sebagai media visual karena mampu menyampaikan pesan edukatif dengan cara yang sederhana dan mudah diingat. Rancangannya yang menarik secara visual membantu target sasaran untuk lebih sering “merasakan” pesan yang disampaikan tanpa harus mengikuti sesi pelatihan formal. Studi menunjukkan bahwa poster yang dirancang dengan informasi jelas dapat meningkatkan daya ingat dan pemahaman, sehingga perilaku memilih makanan sehat di kantin menjadi lebih mungkin terjadi (Reski et al., 2024). Dengan memasang poster gizi seimbang di tempat yang sering dilihat (misalnya dekat area makanan), penjaja dan konsumen (siswa/mahasiswa) secara tidak langsung terus diberikan pengingat visual tentang prinsip gizi, seperti keseimbangan proporsi makanan, manfaat sayur dan buah, serta pilihan menu sehat. Hal ini berkontribusi pada peningkatan pengetahuan gizi pengunjung kantin dan dorongan perilaku konsumsi sehat.



Gambar 3. Pemasangan Poster



Kegiatan selanjutnya yaitu Aksi Serentak Sarapan Bergizi setiap hari Sabtu. Aksi Serentak Sarapan Bergizi dilakukan dengan melibatkan seluruh siswa, guru, dan warga sekolah. Siswa membawa atau mengonsumsi sarapan yang telah disiapkan dari rumah atau sekolah dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang, yaitu mengandung sumber karbohidrat, protein, sayur dan/atau buah, serta air minum. Sebelum kegiatan dimulai, guru atau tim pengabdian memberikan penguatan singkat mengenai pentingnya sarapan bergizi dalam mendukung energi, konsentrasi belajar, dan kesehatan siswa selama mengikuti proses pembelajaran. Edukasi sarapan sehat yang melibatkan materi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya sarapan bagi pembelajaran dan kesehatan, termasuk peningkatan fokus, memori, dan prestasi akademik (Nurkarimah et al., 2025). Kebiasaan sarapan berhubungan kuat dengan konsentrasi belajar dan perilaku di kelas, dimana siswa yang sarapan cenderung lebih fokus terhadap materi pelajaran, lebih responsif dalam diskusi, dan mengalami gangguan belajar yang lebih sedikit dibandingkan yang tidak sarapan. (Elkhatir et al., 2025).



Gambar 4. Aksi Serentak Sarapan Bergizi setiap hari Sabtu

Kegiatan monitoring juga dilakukan agar dapat menilai keberlanjutan program, Monitoring dilakukan oleh kader kesehatan dan penanggung jawab UKS. Kegiatan monitoring dilakukan sebagai bagian penting dalam pelaksanaan program untuk menilai keberlanjutan, efektivitas, dan konsistensi pelaksanaan kegiatan setelah intervensi utama diberikan. Monitoring bertujuan untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh peserta selama kegiatan edukasi gizi seimbang dan praktik pembuatan makanan/minuman sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini memiliki implikasi praktis bagi pengembangan program kesehatan sekolah, khususnya dalam penguatan UKS dan kebijakan kantin sehat. Integrasi edukasi gizi seimbang dengan praktik langsung, media visual, dan aksi kolektif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk perilaku gizi sehat secara berkelanjutan. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk mengadopsi model intervensi ini sebagai bagian dari program rutin sekolah dengan melibatkan guru, penjaja makanan, kader kesehatan, dan orang tua. Selain itu, temuan ini mendukung pentingnya kebijakan sekolah yang mendorong penyediaan makanan sehat di kantin sebagai upaya promotif dan preventif masalah gizi pada anak usia sekolah.



DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M. S., Dewi, Y., Firdauz, A. A., Suta, F. A., & Anggarani, M. A. (2025). Sosialisasi Bahan Pangan Fungsional: Peran Antioksidan dan Prebiotik Inovasi Olahan Buah Naga dan Pisang Sebagai Minuman Sehat. *Dedikasi: Journal of Community Engagement and Empowerment*, 3(1), 8-16.
- Aulia, S. N., Sunartono, S., & Monalisa, D. (2025). Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2436-2441.
- Dinkes Kota Samarinda. (2022). *Profil Kesehatan Kota Samarinda Tahun 2021*.
- Elkhatir, M., Ghaffouli, C., Louasté, B., Loukili, A., & Aboussaleh, Y. (2025). Dietary habits and cognitive performance in primary school students: a cross-sectional study in Khemisset region in Morocco. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1643854.
- Jusriani, R. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar. *Locus Penelitian Dan Abdimas*, 1(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman gizi seimbang*.
- Kusumawardani, E. F. (2024). Promosi Kesehatan Pentingnya Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar di Meulaboh, Aceh Barat Tahun 2023. *Jurnal Abdi Mahosada*, 2(1), 1-7.
- Mogre, V., Sefogah, P. E., Adetunji, A. W., Olalekan, O. O., Gaa, P. K., Ayettey Anie, H. N. G., & Tayo, B. (2024). A school-based food and nutrition education intervention increases nutrition-related knowledge and fruit consumption among primary school children in northern Ghana. *BMC Public Health*, 24(1), 1739.
- Naqli, F. K., & Rizkiriani, A. (2024). Pengembangan Media Edukasi Gizi Nutriplay Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(1), 134-143.
- Nihayati, A., Aulianisa, R., Rahmadiana, L., Desmia, I., & Widiyanti, I. A. (2025). Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa SDN 3 Picungremuk. *Kolaborasi: Jurnal Hasil Kegiatan Kolaborasi Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 53-63.
- Nuraeni, I., Setiawati, D., Karimah, I., & Miranti, Y. (2025). Home-School-Based Nutrition Intervention Program to Increase Fruit and Vegetable Consumption in Children and Adolescent: A Systematic Review. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 7(2), 829-839.
- Nurkarimah, R. A., Susanti, F., Amelia, W., Oktavianty, R., & Pitriani, K. (2025). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Dan Sarapan Sehat Untuk Siswa SD Melalui VIDEO Penyuluhan Kesehatan. *Nuraga: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 27-33.
- Organization, W. H. (2021). *Assessing the existing evidence base on school food and nutrition policies: a scoping review*. World Health Organization.
- Rachmawaty, D. (2025). Edukasi Gizi Seimbang bagi Siswa Sekolah Dasar dalam Pencegahan Stunting di Kota Makassar. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 431-434.
- Reski, S., Susanti, E., & Rizqiyah, A. (2024). Pengaruh Konseling Gizi Seimbang dengan Media Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Karyawan PT. ARCO. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(4), 1963-1970.
- Sari, F. K., Nabawiyah, H., Kharisma, K., Rahmatul, M., & Alifitria, S. (2022). Edukasi isi piringku untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas 4, 5, dan 6 Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam Mantingan Ngawi. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 3989-3994.



- Schmitt, S. A., Bryant, L. M., Korucu, I., Kirkham, L., Katare, B., & Benjamin, T. (2019). The effects of a nutrition education curriculum on improving young children's fruit and vegetable preferences and nutrition and health knowledge. *Public Health Nutrition*, 22(1), 28-34.
- Sriayu, P., Mahalia, L. D., & Muthma, H. (2024). The Effect of Education with Poster Media on the Knowledge of School-Age Children about Healthy Eating Patterns at SDN X Palangka Raya. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 3(3), 513-522.
- Sugandini, W., Juliani, M., Rusiawati, R. T. H. D., Giri, K. E., Wulandari, M. R. S., Tisnasari, I. A. M. A. S., Dewi, M. A. C., Wahyuni, K. D. S., & Pitriyani, K. D. (2025). Pelatihan Keterampilan Membuat Smoothie Sehat Kaya Zat Besi Untuk Mengatasi Dan Mencegah Anemia Pada Remaja Putri. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(1).
- Tasrif, N., Nurhasanah, N., Irferamuna, A., Sari, Y. I., Mayefis, R., & Larashinda, M. (2025). Edukasi Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini melalui Pendekatan Learning by Doing dengan Kegiatan Pembuatan Makanan dan Minuman Sehat. *Jurnal Abdidas*, 6(3), 302-312.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

