

**PENDIDIKAN KESEHATAN: MEMILIH MENU MAKANAN GIZI SEIMBANG
PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN PERMAINAN
TEBAK GAMBAR**

**HEALTH EDUCATION ON BALANCED NUTRITION IN ELEMENTARY
SCHOOL CHILDREN WITH GAMES GUESS THE PICTURE**

Aprilia Nuryanti^{1*}, Rahayu Setyaningsih², Sutriyono Suyanto³, Rio Kristian Nugroho⁴

^{1, 2, 3, 4} Politeknik Insan Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

*apriliana@polinsada.ac.id

Abstrak: Gizi adalah elemen atau unsur yang terkandung dalam makanan, dimana unsur-unsur itu dapat memberikan manfaat secara langsung bagi tubuh yang mengkonsumsinya, sehingga menjadi sehat. Gizi yang seimbang dibutuhkan oleh tubuh, terlebih pada anak yang masih dalam masa pertumbuhan. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberi pengetahuan dan membentuk perilaku konsumsi gizi seimbang. Bentuk kegiatan adalah penyuluhan, bermain tebak gambar berbagai jenis makanan, dan bernyanyi. Sasaran kegiatan adalah anak usia 6-8 tahun pada jenjang sekolah dasar (SD). Kegiatan berlangsung selama 60 menit, pertemuan tatap muka pada hari Selasa, 13 Desember 2022 di Sekolah Dasar Negeri 1 Mojosongo kota Surakarta. Setelah penyuluhan dilakukan pengetahuan dalam kategori baik tentang makanan gizi seimbang meningkat dari 27% menjadi 85,71% dan psikomotor dalam kategori baik dari 52% meningkat menjadi 100% siswa mampu memilih jenis makanan bergizi. Penyuluhan dengan topik kesehatan lainnya dapat dilakukan dengan metode lain yang menarik dan kreatif.

Kata Kunci: *gizi seimbang, anak, tebak gambar, bernyanyi*

Abstract: Nutrition was an element or element contained in food, where these elements could provide direct benefits to the body that consumed it so that it became healthy. Balanced nutrition was needed by the body, especially for children who were still growing. Nutritional problems occurred in every life cycle, especially in toddlers and children. The purpose of this activity was to provide knowledge and shape the behavior of consuming balanced nutrition. The forms of activity were counseling, playing with guess the picture of various types of food, and singing. The subjects of the activity were children aged 6-8 years at the elementary school level (SD). The activity lasted 60 minutes, a direct meeting on Tuesday, 13 December 2022 at Elementary School 1 of Mojosongo, Surakarta. After counseling was carried out knowledge in the good category about balanced nutritional food increased from 27% to 85,72% and psychomotor in the good category from 52% increased to 100% students were able to choose the type of nutritious food. Counseling with other health topics can be done using other interesting and creative methods.

Keywords: *balanced nutrition, children, guess the picture, singing*

Received	Revised	Published
07 Mei 2023	20 Mei 2023	31 Mei 2023

Pendahuluan

Kekurangan Energi Protein (KEP), Kekurangan Vitamin A (KVA), Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY), dan Anemia Gizi Besi (AGB), merupakan masalah gizi utama di Indonesia selain masalah gizi lebih (obesitas). Indonesia sekarang mengalami 2 masalah gizi

sekaligus atau lebih dikenal dengan masalah gizi ganda. Keadaan gizi yang baik merupakan salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal (Rokom, 2017).

Lebih dari setengah dari seluruh mortalitas di Indonesia adalah akibat dari penyakit tidak menular. Gizi yang tidak optimal dihubungkan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatnya risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Sebagian besar penyakit tidak menular terkait dengan kelebihan gizi yang mengakibatkan berat badan berlebih dan kegemukan (obesitas). Asupan makanan dan minuman yang kaya kalori, kaya lemak jenuh, gula, dan garam tetapi asupan pangan bergizi seperti sayuran, buah-buahan dan sereal utuh serta kurang aktivitas menyebabkan kelebihan gizi (Pamungkas, 2016).

Riset kesehatan dasar tahun 2007, 2010 maupun 2013 menunjukkan kecenderungan prevalensi obese (IMT>27) pada semua kelompok umur. Anak balita 12,2%, 14% dan 11,9%; usia 6-19 tahun (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 5,2% menjadi 5,9%; orang dewasa dan usia lanjut (Riskesdas 2007, 2010) naik dari 21,3% menjadi 22,8%. Pada Riskesdas 2013 laki-laki obese 19,7% dan perempuan 32,9%. Meskipun demikian, hasil Riskesdas 2007, 2010, 2013 juga menunjukkan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi. Kecenderungan prevalensi kurus (*wasting*) anak balita dari 13,6% menjadi 13,3% dan menurun 12,1%. Sedangkan kecenderungan prevalensi anak balita pendek (*stunting*) sebesar 36,8%, 35,6%, 37,2%. Prevalensi gizi kurang (*underweight*) berturut-turut 18,4%, 17,9% dan 19,6%. Prevalensi kurus anak sekolah sampai remaja berdasarkan Riskesdas 2010 sebesar 28,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Penanganan gizi buruk sangat terkait dengan strategi sebuah bangsa dalam menciptakan sumber daya manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Salah satu upaya peningkatan kesehatan yaitu dengan mengedukasi pentingnya konsumsi makanan gizi seimbang pada anak. Sekolah adalah wahana yang efektif dalam memberikan pengetahuan, sikap dan ketrampilan pada anak karena anak sekolah umumnya menghabiskan sekitar 5-6 jam sehari di sekolah dan sekolah turut berperan penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada anak. Mulyono (2020) melalui tinjauan literturnya menunjukkan sekolah berperan dalam memberikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak sekolah.

Pendidikan kesehatan yang lain juga telah banyak dilakukan di sekolah dengan berbagai metode yang sesuai dengan perkembangan usia anak. Fatimah, Ana Sidik and Weni, Kurdanti and Th. Ninuk Sri, Hartini (2019) dan Selviyanti, S. S., Ichwanuddin, I., Judiono, J., Suparman, S., & Tiara, D. N. (2019) melaporkan efektivitas penggunaan flashcard; Suiraoka, I. P., & Kusumayanti, G. D. (2020) dengan media lembar balik dokter kecil, Adiba, T. R., Supriyadi, S., & Katmawanti, S. (2020) menggunakan permainan ular tangga, media audiovisual (Jumriani, J., Asriawal, A., Basrah, A. F., & Pariati, P, 2022); wayang dan booklet (Utami, M.A, 2020), dan lain sebagainya. Dari uraian tersebut kita mengetahui bahwa media penyuluhan yang sesuai untuk anak menjadi bagian penting dalam metode penyuluhan.

Bermain tebak gambar adalah salah satu permainan yang melatih kemampuan kognitif pada anak. Dalam sebuah penelitian, permainan tebak gambar (*guess the picture*) lebih efektif dibandingkan dengan booklet (Fatmasari, Purba, & Salikun, 2019). Usia anak 6-12 tahun

adalah usia yang tepat untuk memberikan pengetahuan dan ketrampilan terkait kesehatan. Penyuluhan yang dilakukan dengan sasaran anak sekolah dasar usia 6-8 tahun ini memilih metode penyuluhan dengan tebak gambar tentang menu makanan bergizi seimbang. Bernyanyi adalah salah satu metode penyampaian pembelajaran yang menyenangkan sehingga anak dapat lebih mudah dalam mengingat materi pembelajaran. Literature review telah dilaporkan mengenai efektivitas metode tersebut (Wicaksono, A. W., Nafi'ah, A., Winona, A. F. S., & Muhid, A. (2022). Dengan metode bermain tebak gambar dan bernyanyi diharapkan anak sekolah dapat mengetahui, menguatkan sikap positif dan memilih jenis makanan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan dengan pendekatan ABCD (Asset-Based Community Development); sebuah paradigma dalam pengabdian masyarakat, prinsip pendekatan ABCD adalah bahwa semuanya mengarah kepada konteks pemahaman dan internalisasi aset, potensi, kekuatan, dan pendaigunaannya secara mandiri dan maksimal. Pendekatan ini dilakukan dengan asumsi bahwa anak sekolah dasar memiliki potensi, kekuatan dan daya guna untuk memiliki perilaku yang benar dalam memilih makanan. Pengkajian terhadap rentang usia anak dan tingkat perkembangan anak serta kebiasaan anak di rumah dan di sekolah perlu dilakukan. Hal ini dilakukan agar dapat memilih pendekatan yang paling efektif untuk merubah perilaku ke arah lebih sehat.

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi yang tengah dihadapi oleh banyak negara perlu diatasi dengan berbagai pendekatan. Permasalahan gizi pada anak memang tidak semata-mata menjadi tanggungjawab orang tua, namun anak juga perlu dilibatkan. Anak diasumsikan memiliki potensi, kekuatan yang dapat didayagunakan untuk meningkatkan status gizi agar optimal. Oleh karena itu, tahap dalam kegiatan ini dilakukan mulai dari tahap persiapan, tahap kerja dan tahap akhir dengan optimalisasi peran anak sekolah.

Tahap persiapan dimulai dengan penggalan data mengenai permasalahan spesifik tentang gizi pada satu komunitas anak sekolah dalam rentang usia 6-8 tahun (kelas bawah). Pengusul berdiskusi dengan guru pendamping dan kepala sekolah mengenai potensi yang dimiliki dan karakteristik anak yang akan menjadi partisipan.

Tahap pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan untuk apersepsi mengenai kebiasaan memilih jenis makanan pada anak. Kegiatan dilanjutkan *pre-test*, kemudian bermain tebak gambar. Penyaji memberikan kertas yang berisi gambar-gambar jenis makanan (makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan susu) yang memiliki komponen gizi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Penyaji meminta anak untuk menebak apakah jenis makanan pada gambar, menanyakan apakah termasuk makanan bergizi tinggi dan baik, atau tidak. Setelah anak-anak menebak gambar, lalu penyaji menjelaskan tentang gizi seimbang (jenis makanan, jumlah jenis makanan dan manfaat dari setiap jenis makanan). Di akhir tahap pelaksanaan penyuluhan, penyaji mengajak anak-anak untuk menyanyikan lagu gizi seimbang dengan lirik dan lagu yang mudah diingat.

Tahap akhir kegiatan berisi evaluasi yaitu menilai ketepatan anak-anak dalam menebak dan mencocokkan gambar, kemudian melakukan *post-test* mengenai materi yang telah disampaikan. Bagian akhir dari tahap evaluasi adalah pemberian umpan balik dan penyampaian rencana tindak lanjut yang memungkinkan internalisasi pengetahuan yang telah didapatkan mengenai gizi seimbang dalam kehidupan anak-anak.

Sasaran dalam kegiatan ini yang juga berperan sebagai subyek kegiatan adalah anak sekolah dengan rentang usia 6-8 tahun (anak sekolah dasar kelas bawah) di sekolah dasar negeri, di mana lokasi mitra berjarak dekat dengan kampus. Pelaksana kegiatan adalah dosen-dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Anestesiologi Politeknik Insan Husada Surakarta sebanyak empat orang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Desember 2022, berlangsung selama 60 menit di ruang kelas, sesuai dengan jadwal yang ditentukan dengan pihak mitra. Dalam kegiatan dibutuhkan peralatan yaitu LCD, sumber suara, kertas gambar, dan alat tulis.

Hasil dan Pembahasan

A. Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang terlibat dalam kegiatan ini terdapat pada tabel 1 berikut ini

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Deskripsi	Frekuensi	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	10	48%
	Perempuan	11	52%
	Total	21	100%
2	Usia		
	6 tahun	4	19%
	7 tahun	15	71%
	8 tahun	2	10%
	Total	21	100%

Berdasarkan tabel 1, Sebagian besar siswa dengan usia paling besar 7 tahun (71%) atau dalam fase usia ini anak lebih banyak aktivitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Berdasarkan data yang diperoleh dari karakteristik responden yang sebagian besar dalam usia 7 tahun ini. Anak dalam rentang usia 5-7 tahun yang rentan terhadap gizi lebih karena pemilihan makanan yang tinggi kalori tanpa diimbangi dengan asupan serat yang cukup. Beberapa faktor yang memicu obesitas seperti pola makan yang tidak baik, faktor genetik dan aktivitas fisik yang kurang. Keterbatasan arena bermain di luar rumah mengakibatkan perubahan pola bermain anak menjadi lebih memilih permainan di dalam rumah seperti *video games*, *playstation*, menonton televisi dan komputer, di mana pilihan tersebut menyebabkan anak kurang aktivitas fisik (Aprilia, 2015). Masa sekolah antara usia 7-9 tahun merupakan masa aktif bermain dan berlarian sehingga mereka membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak. Di lain hal anak usia sekolah juga membutuhkan nutrisi guna menunjang perkembangan motorik, kognitif dan intelegensinya (Veronica, Qurniasih, Utami, & Febrianti, 2019).

B. Pengetahuan dan Psikomotor Anak tentang Gizi Seimbang

Indikator yang digunakan dalam mengevaluasi hasil penyuluhan yaitu dengan pre dan post-test yang menguji aspek kognitif anak-anak. Siswa diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan tentang topik gizi seimbang. Aspek psikomotor dinilai dengan indikator ketepatan memilih gambar jenis-jenis makanan. Berikut ini adalah hasil pre-test dan post-test siswa:

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan dan Psikomotor Siswa berdasarkan Nilai *Pre-Test* dan *Post-Test* (N=21)

	Pre Test		Post-Test	
	Frekuensi (orang)	Presentase (%)	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
Pengetahuan				
1. Baik	6	29	18	85,71
2. Kurang	15	71	3	14,29
Total	21	100	21	100
Psikomotor				
1. Baik	11	52	21	100
2. Kurang	10	48	0	0
Total	21	100	21	100
TOTAL	21	100	21	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa ada perubahan tingkat pengetahuan dan kemampuan psikomotor anak-anak. Sebelum penyuluhan dilakukan sebagian besar siswa/i memiliki pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang yaitu sebanyak 15 orang (71%) dan mempunyai kemampuan yang kurang dalam memilih jenis makanan bergizi sebanyak 10 orang (48%). Kurangnya pengetahuan anak mengenai kebutuhan gizi seimbang dapat menjadi penyebab pola makan yang salah dan tidak memenuhi menu gizi seimbang. Anak sekolah bisa saja mengalami kekurangan vitamin A, vitamin C, besi, kalsium, dan seng yang berakibat pada pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak (Rohmah, Subirman, & K, 2016).

Setelah penyuluhan dilakukan indikator yang sama dengan pre-test dinilai kembali. Perilaku memilih jenis makanan bergizi seimbang dapat dilakukan dengan benar oleh seluruh peserta penyuluhan. Pengetahuan anak mengenai gizi seimbang meningkat, yaitu jumlah siswa yang pengetahuannya dalam kategori baik sebesar 18 orang (85,71%). Hasil ini meningkat secara signifikan dari sebelum dilakukan penyuluhan yang menunjukkan hanya 29% siswa dengan pengetahuan kategori baik. Ketrampilan memilih jenis makanan bergizi dengan benar sebagai indikator kemampuan psikomotor juga meningkat, dari hanya 52% anak dengan kategori baik menjadi 100%. Data menunjukkan ada pengaruh pemberian penyuluhan dengan metode tebak gambar dan bernyanyi dengan pengetahuan dan ketrampilan anak sekolah dasar dalam memilih jenis makanan bergizi. Hasil ini diharapkan mampu mengubah pola hidup anak menjadi lebih sehat dalam memilih makanan.

Pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan mungkin akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah. Pendidikan dapat meningkatkan

pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi sedini mungkin (Nuryanto N., Pramono, A, Puruhita, N. & Muis, S.F, 2014).

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode tebak gambar (*guess the picture*) dan bernyanyi lagu Gizi Seimbang. Metode ini dalam sebuah studi dinilai lebih efektif dibandingkan dengan media booklet (Fatmasari, Purba, & Salikun, 2019). Dalam banyak studi terdahulu, metode ini dikenal efektif ketika memberikan informasi pada anak-anak, karena sifatnya yang menyenangkan, menantang anak-anak untuk menyelesaikan sebuah tugas, dan menggunakan gambar-gambar yang warna-warni dan menarik. Tebak gambar melatih kemampuan kognitif pada anak sehingga diharapkan informasi/ materi penyuluhan yang diberikan dapat diterima oleh anak.



Gambar 1. Anak-anak bernyanyi lagu “Makanan Bergizi”

Metode bernyanyi digunakan penyuluh untuk memperkuat persepsi mengenai informasi tentang gizi seimbang yang telah disampaikan. Sesuai dengan teori, dengan bernyanyi anak dapat lebih mudah dalam mengingat materi pembelajaran (Wicaksono, A. W., Nafi'ah, A., Winona, A. F. S., & Muhid, A. (2022). Lirik lagu Gizi Seimbang dimodifikasi dari lagu yang familiar dengan anak-anak. Pilihan kata yang digunakan juga mudah diingat dan sederhana. Dengan demikian, perpaduan metode tebak gambar dan bernyanyi dinilai efektif dan tepat pada kegiatan penyuluhan ini.



Gambar 2. Penyuluh menjelaskan Permainan Tebak Gambar pada Anak-anak

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yaitu pendidikan kesehatan: memilih menu makanan bergizi pada anak sekolah dasar telah terlaksana dengan baik yang dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan psikomotor siswa/i kelas 1 SD Negeri Mojosongo 1. Selama kegiatan peserta menunjukkan antusiasme dalam belajar mengenai ragam makanan bergizi seimbang dari komponen karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Metode pelaksanaan yaitu bermain tebak gambar dan bernyanyi tentang Gizi Seimbang telah dilakukan sesuai dengan rencana yang dipertimbangkan berdasar perkembangan usia anak. Penyuluhan dengan topik kesehatan anak lainnya dapat dilakukan dengan metode yang kreatif dan menarik seperti permainan tebak gambar dan bernyanyi pada kegiatan ini. Topik lanjutan dari penyuluhan ini yaitu mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di rumah dan di sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada pimpinan Politeknik Insan Husada Surakarta melalui lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (LPPM) atas dukungan moril dan materiil pada kegiatan ini. Ucapan terima kasih dan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada kepala sekolah dan guru pendamping Sekolah Dasar Negeri 1 Mojosongo, Kecamatan Jebres, kota Surakarta, Jawa Tengah atas kesempatan dan kerjasama selama melakukan kegiatan penyuluhan.

Referensi

- Adiba, T. R., Supriyadi, S., & Katmawanti, S. (2020). Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa di SDN Landungsari 1 Kabupaten Malang. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 5(1), 1-7
- Aprilia, A. (2015, Juni). Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *Medical Journal of Lampung University*, 4(7), 45-48.
- Fatimah, Ana Sidik and Weni, Kurdanti and Th. Ninuk Sri, Hartini (2019) Efektivitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Media PGS Cards Dibandingkan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fatmasari, D., Purba, A., & Salikun. (2019). MEDIA PERMAINAN TEBAK GAMBAR EFEKTIF DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN TINDAKAN MENYIKAT GIGI DIBANDINGKAN DENGAN MEDIA BOOKLET. *Jurnal Kesehatan Gigi* , 75-79.
- Jumriani, J., Asriawal, A., Basrah, A. F., & Pariati, P. (2022). Penggunaan Media Penyuluhan Audio Visual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Anak Sekolah Dasar Kelas V SD Negeri Maccini 2 Kota Makassar. *Media Kesehatan Gigi: Politeknik Kesehatan Makassar*, 21(1), 54-66.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG Jakarta Kementrian Kesehatan RI.

- Mulyono, S. (2020). Peran Perawat Sekolah dalam Memberikan Edukasi Kesehatan Terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah: Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.121-125>
- Pamungkas, T. (2016, Februari 6). gizi.unimus.ac.id. Retrieved 2022, from unimus.ac.id: <https://gizi.unimus.ac.id/?p=227>
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016, September). Gambaran Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Profesi (Profesional Islam)*, 14(1), 72-76.
- Rohmah, N., Subirman, & K, I. (2016). Pendidikan Gizi Anak Sekolah Dasar Pada Daerah Hujan Tropis Kalimantan Timur. *HIGIENE*, 122-125.
- Rokom. (2017, Februari 16). Sehat Negriku Sehatlah Bangsa. Retrieved from Status Gizi Balita dan Interaksinya: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20170216/0519737/status-gizi-balita-dan-interaksinya/>
- Selviyanti, S. S., Ichwanuddin, I., Judiono, J., Suparman, S., & Tiara, D. N. (2019). Penyuluhan Gizi Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(2), 82-91. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i2.674>
- Suiraka, I. P., & Kusumayanti, G. D. (2020). Pemanfaatan Media Penyuluhan Gizi Lembar Balik oleh Dokter Kecil Dalam Program UKS Di Sekolah Dasar Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar Tahun 2019. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 2(3), 182-187.
- Utami, M. A. (2020). Pengaruh Media Wayang dan Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(3), 154-162.
- Veronica, S. Y., Qurniasih, N., Utami, I. T., & Febrianti, H. (2019). PENINGKATAN GIZI ANAK SEKOLAH DENGAN ISI PRIINGKU. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Ungu*, 47-50.
- Wicaksono, A. W., Nafi'ah, A., Winona, A. F. S., & Muhid, A. (2022). Meningkatkan Kemampuan Kognitif melalui Metode Bernyanyi pada Anak Usia Dini: Literature Review. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 4(2), 408-420. <https://doi.org/10.35473/ijec.v4i2.1635>