

KESIAPAN ANAK USIA SEKOLAH MENUJU GENERASI EMAS 2045 MELALUI EDUKASI MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI

Nur'Aini¹, Kiki Kristiandi^{1*}, Hadira¹, Hetty Mazlin¹, RumiYanti²

¹Program Studi Agroindustri Pangan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas,
Kabupaten Sambas, Kalimantan Barat, Indonesia

²Program Studi Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Kabupaten Sambas, Kalimantan

*Penulis korespondensi: kikikristiandi2020@gmail.com

Abstract

The development of superior human resources is the main key in realizing the golden generation of 2045. School-age children are a strategic group that has great potential to be developed early on, especially through the formation of healthy and nutritious food consumption habits. Education about healthy and nutritious food has an important role in shaping consumption behavior that supports optimal growth and development. The purpose of this study was to identify the readiness of school-age children in welcoming the Golden Generation 2045 through a healthy and nutritious food education approach. The method used in this research is descriptive quantitative with the type of post-test experimental approach, while for the collection of respondents using minimal sampling. Data collection was done through interviews. The results of the study obtained from 872 respondents showed 324 respondents consumed fruits and vegetables, 593 respondents realized the role of nutritious food, 527 respondents felt they had consumed healthy food, 247 respondents had an interest in learning about healthy and nutritious food and 419 respondents got information about healthy and nutritious food. Judging from the results that the condition of healthy and nutritious food received by school-age children is still not fulfilling even though almost half of the respondents are aware of the role of healthy and nutritious food. The conclusion of this study shows that school-age children have the following.

Keyword: education, golden generation 2045, healthy food, nutrition, school-age children

PENDAHULUAN

Generasi emas 2045 merupakan salah satu program pemerintah yang merujuk pada generasi muda Indonesia yang unggul, berkarakter, cerdas dan sehat serta berdaya saing global. Generasi emas menjadi tonggak keberhasilan pembangunan suatu wilayah, dimana ciri-ciri yang diharapkan salah satunya yaitu kesehatan optimal. Guna mencapai kesehatan optimal ini dibutuhkan makanan yang sehat dan bergizi (Puspa *et al.*, 2023). Makanan sehat dan bergizi adalah salah satu asupan penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Anak usia sekolah adalah tahap awal untuk membentuk kebiasaan, pengetahuan tentang konsumsi makanan sehat dan bergizi (Al Hafizh *et al.*, 2023). Data Badan Gizi Nasional 2024, menyatakan bahwa sekitar 38% anak usia sekolah di Indonesia mengalami anemia akibat kekurangan gizi. Berdasarkan Survei Diet Total (SDT) tahun 2020, oleh Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa 47,7% anak usia sekolah belum memenuhi kebutuhan energi saat sarapan, dan 66,8% anak mengkonsumsi sarapan dengan kualitas gizi rendah, terutama kekurangan asupan vitamin dan mineral.

Makanan sehat dan bergizi merupakan asupan yang terpenuhi secara makro dan mikro. Makanan yang sehat dan bergizi dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan bagi anak usia sekolah, selain itu dengan mendapatkan asupan yang baik dapat juga berperan dalam menjaga kesehatan fisik, mental dan emosional (Hidayah, 2023). Makanan sehat dan bergizi tidak hanya memberikan energi, tetapi juga menyediakan zat gizi yang dibutuhkan untuk menjaga fungsi tubuh agar tetap optimal (Herlianty *et al.*, 2024). Anak usia sekolah merupakan kelompok yang mengalami masa pertumbuhan sehingga asupan gizi yang optimal sangat dibutuhkan untuk mendukung perkembangan fisik mereka (Hermina, 2020). Makanan sehat tidak harus mahal atau sulit didapat, banyak pilihan makanan sederhana yang memiliki nilai gizi yang tinggi seperti tempe, tahu, telur, sayur bayam dan buah pisang yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi harian secara seimbang pada anak usia sekolah (Quincy, 2022).

Anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok yang cenderung rentan terhadap masalah gizi, sehingga asupan zat gizi yang memadai sangat penting untuk menunjang proses tumbuh kembang mereka (Allo *et al.*, 2023). Anak usia sekolah menjadi salah satu target utama dalam upaya perbaikan gizi masyarakat karena pada usia ini, organ-organ tubuh termasuk otak telah berkembang dan berfungsi secara optimal, sehingga kemampuan kognitif anak meningkat pesat. Untuk menjaga status gizi yang baik, diperlukan asupan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Apabila asupan gizi tidak seimbang dengan kebutuhan yang cukup tinggi pada usia anak sekolah, dapat menimbulkan masalah kesehatan yang berkelanjutan. Ketidakseimbangan tersebut bisa berupa kelebihan asupan (obesitas) maupun kekurangan asupan (malnutrisi) (Leviana & Agustina, 2024).

Status gizi menjadi faktor penting dalam menentukan kondisi kesehatan, khususnya pada anak usia sekolah, karena berperan dalam mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka. Status gizi (*nutritional status*) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Leviana & Agustina, 2024). Status gizi pada anak dapat dipengaruhi oleh faktor langsung yaitu pola makan sehari-hari dan aktifitas fisik, serta faktor tidak langsung yaitu keadaan ekonomi dan pola asuh yang tidak memadai. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi yaitu pola makan (Raka Siwi, 2022).

Pola makan merupakan kondisi yang mempengaruhi status gizi dan kesehatan anak usia sekolah. Pola makan yang seimbang dan sesuai kebutuhan gizi menjadi penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga daya tahan tubuh dari berbagai penyakit (Anwar & Rosdiana, 2023). Namun, perubahan gaya hidup dan kebiasaan konsumsi

makanan yang kurang sehat menyebabkan munculnya berbagai masalah gizi dan meningkatkan penyakit tidak menular (PTM). Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan pola makan yang baik menjadi hal yang penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai masalah kesehatan (Nova & Yanti, 2020).

Dewasa ini banyak terjadi kasus kesehatan yang disebabkan oleh makanan yang tidak sehat dan bergizi. Pengaruh ini disebabkan oleh arus *lifestyle* yang cukup tinggi, sehingga anak usia sekolah memandang bahwa makanan sehat dan bergizi adalah makanan yang tidak kekinian. Perubahan konsumsi ini merupakan bentuk dari permasalahan sosial yang tidak mengetahui tentang makanan sehat dan bergizi (Ampera & Sembiring, 2020). Berdasarkan permasalahan diatas maka tertarik untuk melihat kesiapan anak usia sekolah dalam menjawab tantangan generasi emas 2045 dengan memberikan edukasi makanan sehat dan bergizi. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengidentifikasi kesiapan anak usia sekolah dalam menyongsong generasi emas 2045 melalui pendekatan edukasi makanan sehat dan bergizi. Lingkup pengabdian masyarakat ini mencakup pemahaman, minat, serta pola konsumsi anak terhadap makanan sehat.

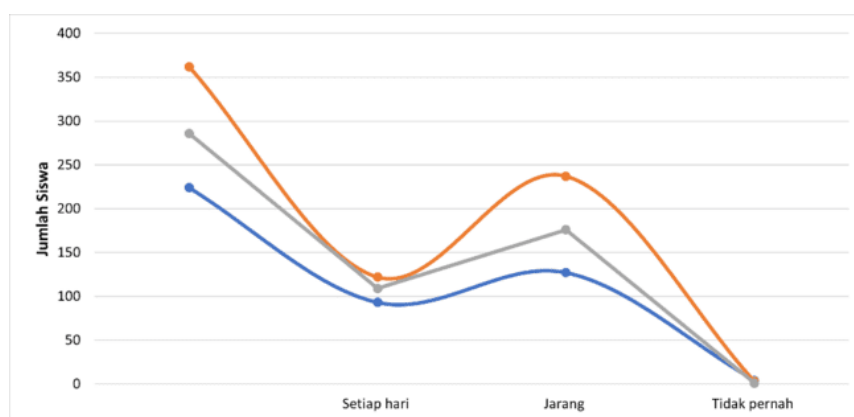
METODE PENELITIAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan April 2025. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif dengan desain *one shot survey*, yang bertujuan untuk melihat gambaran awal kondisi responden tanpa adanya intervensi. Responden dalam kegiatan ini berjumlah 872 anak usia sekolah, yang dipilih secara keseluruhan (*total sampling*). Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner yang berisi beberapa aspek terkait gizi dan pola makan, meliputi: (1) konsumsi buah dan sayur, (2) pemahaman peran makanan sehat dan bergizi, (3) kebiasaan dalam mengonsumsi makanan sehat, (4) pola makan sehat dan bergizi, serta (5) akses informasi terkait makanan sehat dan bergizi.

Prosedur kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner oleh responden, kemudian data yang terkumpul selanjutnya di skrining, editing, cleaning, dan analisis data. Pengolahan data dilakukan menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel untuk menghasilkan analisis deskriptif. Seluruh proses pengambilan data dan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah mendapatkan persetujuan dari pihak stakeholders setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mempersiapkan anak usia sekolah menuju generasi emas 2045 bukan hanya tentang pendidikan formal, tetapi juga mencakup pembentukan gaya hidup sehat. Konsumsi makanan sehat dan bergizi merupakan salah satu pondasi utama dalam membentuk generasi yang sehat secara fisik dan mental. Oleh karena itu, upaya edukasi makanan sehat dan bergizi harus tetap diperkuat agar anak usia sekolah memiliki kesiapan yang menyeluruh untuk membentuk generasi yang sehat, cerdas dan produktif di masa mendatang. Dari hasil perhitungan kuesioner, diperoleh informasi bahwa anak usia sekolah sudah mulai mengenal makanan sehat dan bergizi, seperti buah dan sayur. Meskipun demikian, belum semua anak usia sekolah mengkonsumsi buah dan sayur secara rutin setiap hari, sementara sebagian lainnya sudah terbiasa mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari, untuk hasil perhitungan kuesioner dapat dilihat pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Kuesioner konsumsi buah dan sayur

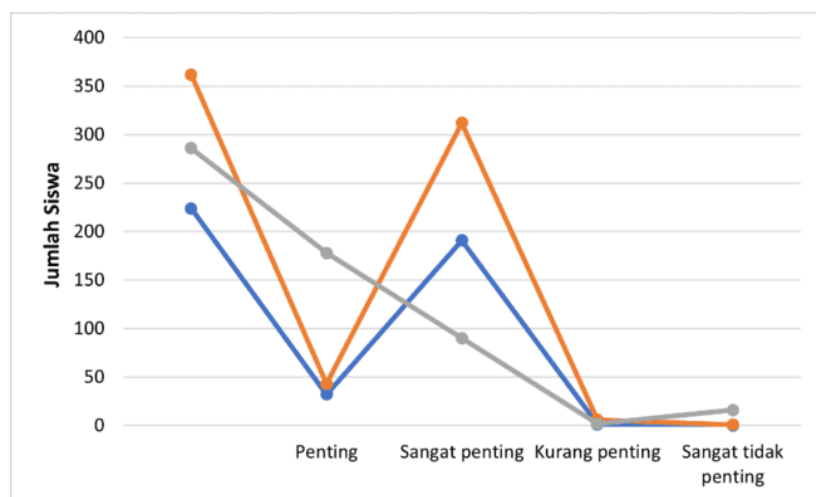
Sumber: Data Primer, 2025

Hasil perhitungan kuesioner konsumsi buah dan sayur pada kuesioner “Seberapa sering anda mengkonsumsi buah dan sayur dalam seminggu?” Menunjukkan bahwa dari 872 responden yang terlibat dalam penelitian sebanyak 324 responden yang menjawab setiap hari mengkonsumsi buah dan sayur, 540 responden menjawab jarang mengkonsumsi buah dan sayur, dan 8 responden menjawab tidak pernah mengkonsumsi buah dan sayur. Dari hasil analisis yang dilakukan bahwa lebih banyak responden yang jarang mengkonsumsi buah dan sayur, sedangkan berdasarkan pedoman gizi seimbang konsumsi buah dan sayur memegang kebutuhan asupan sebanyak 30-35%/hari. Kondisi ini menggambarkan bahwa capaian dalam konsumsi buah sayur masih rendah. Pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur adalah untuk

pemenuhan kebutuhan serat bagi tubuh, selain itu menjadi kebutuhan vitamin dan mineral (Lestari, 2021).

Menurut Hamidah (2022), menjelaskan bahwa mengkonsumsi buah dan sayur baik untuk kesehatan, terutama dalam hal mendukung kebutuhan vitamin. Anak usia sekolah yang kurang makan buah dan sayur berisiko mengalami masalah kesehatan dikemudian hari. Menurut Mahful (2022), tentang konsumsi buah dan sayur menunjukkan bahwa pola makan yang rendah pada makanan dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit degeneratif seperti kanker, diabetes, obesitas, dan tekanan darah tinggi. Besarnya manfaat konsumsi buah dan sayur yang segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui oleh orang-orang.

Makanan bergizi memiliki peran penting bagi anak usia sekolah, yang terbukti dari hasil kuesioner yang menunjukkan tingkat pemahaman yang cukup tinggi mengenai peran makanan bergizi untuk kesehatan tubuh. Pemahaman ini menjadi faktor utama dalam mendukung kesehatan, pertumbuhan, serta meningkatkan daya tahan tubuh anak usia sekolah sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal. Berikut hasil kuesioner pada **Gambar 2**.

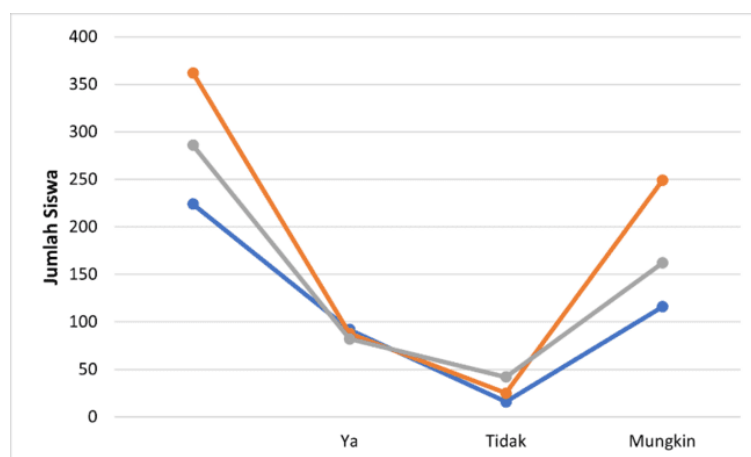


Gambar 2. Kuesioner peran makanan bergizi untuk kesehatan tubuh Sumber: Data primer, 2025

Hasil perhitungan kuesioner peran makanan bergizi untuk kesehatan tubuh pada kuesioner “Menurut anda, seberapa penting peran makanan bergizi untuk kesehatan tubuh?” diketahui bahwa sebanyak 253 responden menjawab penting, 593 responden menjawab sangat penting, 9 responden menjawab tidak penting, dan 17 responden menjawab sangat tidak penting. Berdasarkan respon yang diberikan oleh responden bahwa tingginya pemahaman terkait kebutuhan makan sehat dan bergizi. Pemahaman

ini tentunya dapat berdampak terhadap perilaku konsumsi yang akan dilakukan, baik dalam pemilihan makanan maupun dalam pemilihan bahan baku. Hal ini, tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herlianty *et al.*, 2024), yang menjelaskan bahwa tren pola makan telah berubah secara signifikan. Remaja sering kali tertarik dengan makanan cepat saji yang kaya akan lemak jenuh, gula tambahan, dan garam (Asmi, 2022). Penyebab munculnya hal ini dapat disebabkan karena gaya hidup dan promosi iklan terkait makanan junk food lebih banyak, selain itu pula mahalnya makanan sehat dibandingkan makanan *junk food* yang menyebabkan lebih banyaknya responden memilih makanan *junk food*, meskipun responden lebih banyak mengetahui makanan sehat dan bergizi itu penting. Oleh karena itu, penting bagi anak usia sekolah untuk memahami pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang. Dengan pemahaman yang benar, mereka dapat mengambil keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan guna mendukung kesehatan dan kesejahteraan mereka (Arda *et al.*, 2023).

Konsumsi makanan sehat merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung perkembangan tubuh anak usia sekolah yang optimal. Asupan gizi yang seimbang membantu memenuhi kebutuhan zat gizi selama masa pertumbuhan serta menjaga daya tahan tubuh. Meskipun demikian anak usia sekolah mungkin belum sepenuhnya konsisten dalam mengonsumsi makanan sehat setiap hari yang dapat dilihat dari hasil kuesioner pada **Gambar 3**.



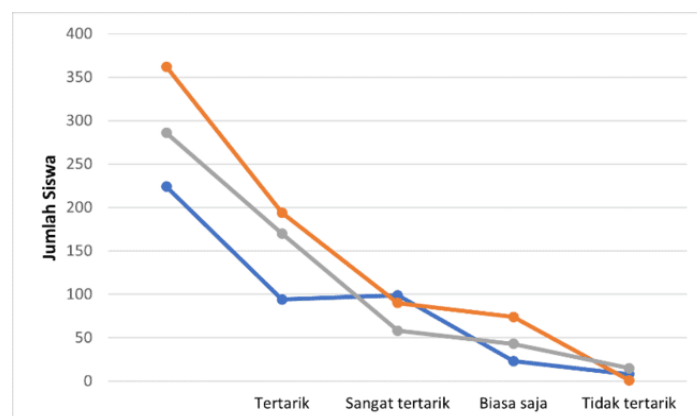
Gambar 3. Kuesioner konsumsi makanan sehat

Sumber: Data primer, 2025

Hasil perhitungan kuesioner konsumsi makanan sehat pada kuesioner “Apakah anda merasa makanan yang anda konsumsi adalah makanan yang sehat?” diketahui

bahwa dari 262 responden menjawab “Ya”, 83 menjawab “tidak”, 527 menjawab “mungkin”. Jumlah responden yang menjawab “mungkin” didasarkan karena terkadang mengkonsumsi makanan tidak sehat disertai dengan makanan sehat, sehingga menimbulkan kondisi keraguan dalam memberikan pilihan. Namun dari permasalahan ini responden masih banyak mengetahui mengenai makanan sehat dan bergizi. Pentingnya pengetahuan dasar mengenai makanan sehat dan bergizi menjadi pondasi dasar dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi tubuh secara berkelanjutan (Siti Rara Oyi Pinasti, 2021). Mengonsumsi makanan tinggi kalori setiap hari tanpa disertai dengan aktivitas fisik yang memadai dapat berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh. Oleh karena itu, anak usia sekolah perlu menjaga keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas harian. Pola makan yang kurang tepat pada anak usia sekolah, seperti terlalu sering mengonsumsi *junk food*, tidak memperhatikan kandungan gizi dalam makanan, sering melewatkan waktu makan, serta membatasi porsi makan secara tidak tepat, dapat memicu terjadinya masalah gizi (Dedy Kasingku, 2023).

Minat belajar anak usia sekolah terhadap pola makan sehat dan bergizi memegang peranan penting dalam upaya meningkatkan kesadaran serta pengetahuan anak usia sekolah mengenai pentingnya asupan zat gizi yang tepat. Minat yang tinggi pada anak usia sekolah dapat meningkatkan motivasi mereka untuk menerapkan pola makan sehat, yang berperan penting dalam mendukung kesehatan serta pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal. Berikut hasil perhitungan kuesioner minat belajar pada makan sehat dan bergizi, dapat dilihat pada **Gambar 4**.



Gambar 4. Kuesioner minat belajar tentang pola makan sehat dan bergizi

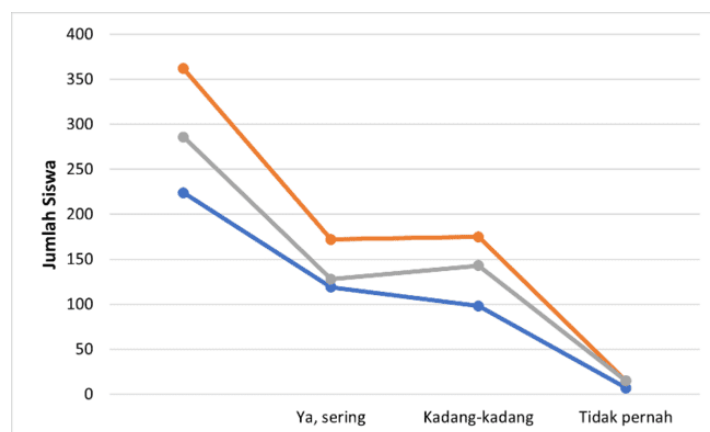
Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan pada kuesioner “Apakah anda tertarik untuk belajar lebih lanjut tentang pola makan bergizi dan seimbang ?” didapatkan bahwa dari 458 responden

anak usia sekolah menjawab tertarik untuk belajar mengenai makanan sehat dan bergizi, 247 responden menjawab sangat tertarik untuk belajar mengenai makanan sehat dan bergizi, 140 responden menjawab biasa saja untuk belajar mengenai makanan sehat dan bergizi, 24 responden yang menjawab tidak tertarik untuk belajar mengenai makanan sehat dan bergizi.

Pemenuhan gizi seimbang memberikan manfaat besar bagi kesehatan anak usia sekolah. Dengan tercukupinya zat-zat penting yang dibutuhkan tubuh, pertumbuhan fisik dapat berlangsung secara optimal (Siahaan *et al.*, 2024). Pada anak usia sekolah, kebutuhan gizi sangat penting untuk mendukung konsentrasi belajar, aktivitas fisik, interaksi sosial, serta pertumbuhan tubuh. Memasuki masa remaja, secara alami remaja laki-laki cenderung memiliki nafsu makan yang lebih besar, sehingga tanpa disadari mereka lebih mudah memenuhi kebutuhan gizinya. Sebaliknya, remaja perempuan lebih fokus pada pola makan seimbang untuk menjaga bentuk tubuh, yang sering kali membuat mereka berisiko mengalami kekurangan gizi (Panjaitan *et al.*, 2022).

Informasi tentang makanan sehat diperlukan sebagai langkah untuk membentuk kebiasaan makan yang baik, terutama pada anak usia sekolah, sehingga mereka dapat memilih asupan gizi yang tepat sesuai kebutuhan tubuh dan mendukung kesehatan dalam jangka panjang. Adapun hasil perhitungan kuesioner dapat dilihat pada **Gambar 5**.



Gambar 5. Kuesioner mendapatkan informasi tentang makanan sehat

Sumber: Data primer, 2025

Hasil perhitungan kuesioner mendapatkan informasi tentang makanan sehat pada kuesioner “Apakah anda pernah mendapatkan informasi tentang pentingnya makanan sehat ?” didapatkan bahwa dari 419 responden anak usia sekolah menjawab

ya, sering mendapatkan informasi tentang pentingnya makanan sehat, 416 responden menjawab kadang-kadang mendapatkan informasi tentang makanan sehat dan bergizi, dan 37 responden tidak pernah mendapatkan informasi tentang makanan sehat. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir semua responden mendapatkan informasi tentang makanan sehat, meskipun penerapan yang dilakukan masih tergolong cukup.

Informasi menjawab kekuatan dalam memberikan peningkatan pengetahuan dan ketertarikan dalam mendapatkan asupan yang baik. Informasi menjadi salah satu media yang banyak mendukung terhadap perilaku konsumsi, meskipun sebagian informasi yang diterima perlu diberikan penguatan dari sisi akademik maupun saintis, mengingat bahwa tidak semua informasi dapat memberikan gambaran mengenai asupan yang sebenarnya. Jenis-jenis informasi yang dapat memberikan informasi yang baik adalah adanya hasil pengujian dari produk dan dikuatkan oleh para ahli tentang produk yang dipasarkan. Menurut Kindi (2020), pemahaman tentang makanan sehat penting karena menjadi faktor internal yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia sekolah. Tingkat pengetahuan yang rendah pada anak usia sekolah dapat terjadi akibat pendidikan yang minim serta kurangnya informasi dari sekolah, keluarga, dan media baik cetak maupun elektronik. Hal ini sesuai dengan penelitian (Syarifuddin & Khaedar, 2022), Kurangnya pemahaman anak usia sekolah mengenai nilai gizi dan cara pengolahan jajanan membuat mereka tidak mengetahui apakah jajanan yang mereka konsumsi sehat atau tidak. Kontribusi informasi dengan pengetahuan dapat sejalan dengan asupan yang diterima. Hal ini berhubungan dengan tingkat pengetahuan yang signifikan terhadap pendidikan dan pendidikan berpengaruh terhadap asupan dan informasi yang diterima. Sehingga keterkaitan ini menjadi penghubung untuk mendapat asupan yang baik, sehat dan bergizi (Koka *et al.*, 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan 872 responden yang terdiri dari anak usia sekolah menunjukkan bahwa terdapat 324 responden yang mengkonsumsi buah dan sayur, meskipun 593 responden yang menyadari bahwa peran makanan bergizi sangat penting untuk kesehatan tubuh. 527 responden merasa sudah mengkonsumsi makanan yang sehat. Sementara itu, 458 responden minat untuk belajar lebih lanjut tentang pola makan bergizi dan seimbang, dan 419 responden mendapatkan

informasi tentang makanan sehat. Anak usia masih membutuhkan perhatian khusus, terutama dalam hal pemberian informasi yang rutin dan jelas tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi, sehingga peranan stakeholders menjadi penunjang yang kuat untuk dapat merubah pola makan sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Hafizh, A., Wafi, A., Khomaruzaman, A., Pratama, A.R., Muntama, A., Alpard, D., Mujahiddin, D., Salsabila, E., Fatmawati, I., Balda, M., Junior, M.R., Fauzan, M.S., Azahra, M., Janatin, R., Amanda, S., dan Yunieswati, W. 2023. Edukasi Pentingnya Makanan Sehat bagi Kesehatan Tubuh Manusia di TK Aisyiyah 31 Salemba Bluntas, Jakarta Pusat. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, 1–5. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
- Allo, A.S., Marmina, M., Alim, A., dan S, A.M. 2023. Studi Analitik Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Batita. Jurnal Surya Muda, 5(2), 175–198. <https://doi.org/10.38102/jsm.v5i2.281>
- Ampera, D. dan Sembiring, N. 2018. Persepsi Siswa Tentang Makanan Sehat dengan Pemilihan Jajanan di Sekolah Dasar. Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan, 20(1). <https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11043>
- Anwar, C. dan Rosdiana, E. 2023. Health Counseling About Nutrition, Growth and Development in Children at Paud Harsya Ceria Jeulingke Banda Aceh. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), 5(1), 69–78.
- Arda, D., Lalla, N.N.L.N. dan Suprpto, S. 2023. Analysis of the Effect of Malnutrition Status on Toddlers. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(1), 111–116. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.910>
- Asmi, A.S. 2022. Urgensi MP-ASI Pada Ibu Balita Sebagai Upaya Peningkatan Status Gizi Balita. Abdimas Polsaka, 1(2), 61–66. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.19>
- Dedy Kasingku, J. 2023. Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar. Jurnal Pendidikan Mandala, 8(3), 853–859. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>
- Hamidah, A. 2022. Kurikulum Gizi Untuk Anak Usia Dini. Jurnal Web Informatika Teknologi (J-WIT, 3(2), 141–149.
- Herlianty, H., Ketut Sumidawati, N. dan Bakue, T. 2024. The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children. Abdimas Polsaka, 3(1), 40–46. <https://doi.org/10.35816/abdimaspolsaka.v3i1.66>
- Hermina, H. dan S,P. 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. Buletin Penelitian Kesehatan, 44(3), 4–10. <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5505.205-218>
- Hidayah, W. 2023. Kapasitas Nutrisi Terhadap Kadar Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. 1(1), 68–78.
- Koka, E.M., Tumanggor, W.R.E., Novia, R., Masyitah, A. dan Zebua, Y.D. 2024. Edukasi kandungan gizi dan sanitasi pada jajanan anak di SD Islam Ulun Nuha Medan

- Education on Nutritional Content and Sanitation in Children ' s Snacks at Ulun Nuha Islamic Elementary School in Medan. 04(02), 97–101.
- Leviana, S. dan Agustina, Y. 2024. Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635– 1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Nova, M. dan Yanti, R. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts.S An-Nurkota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 5(2), 169–175. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.145>
- Panjaitan, N.W., Hasibuan, S.S., Faradillah, F., Hasibuan, Y.N.P., WK, A.A., Anggraini, D.R. dan Sibuea, A.A. zahra. 2022. Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek Univa Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Puspa, C.I.S., Rahayu, D.N.O. dan Parhan, M. 2023. Transformasi Pendidikan Abad 21 dalam Merealisasikan Sumber Daya Manusia Unggul Menuju Indonesia Emas 2045. *Jurnal Basicedu*, 7(5), 3309–3321. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i5.5030>
- Quincy, L.A. 2022. Peningkatan Pengetahuan Warga Mengenai Gizi Seimbang Menggunakan Kerangka Kerja Theory of Planned Behavior (Tpb). *Psikologi Konseling*, 21(2), 1987. <https://doi.org/10.24114/konseling.v21i2.42296>
- Raka Siwi, N. 2022. Tingkat Asupan Zat Gizi Makro dan Pola Makan pada Siswa Sekolah Dasar di SD Negeri Salatiga 01. *Journal Health Care Media*, 7(2), 2089–4228. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/23863>
- Siahaan, D.P., Suraya, R. dan Siregar, N.H. 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2774–5848), 1364–1371.
- Siti, R.O.P. 2021. Pengaruh Media Sosial Instagram Dalam Mengiklankan Makanan Cepat Saji dan Dampak Bagi Kesehatan Pada Remaja. *Infotech Journal*, 36–39. <https://doi.org/10.31949/infotech.v7i1.1064>
- Syarifuddin, S. dan Khaedar, M. 2022. Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah Tentang Pemilihan Makanan Jajanan Sehat di SDI Tamamaung I. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(3), 5369–5376.