

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG MELALUI METODE CERAMAH DAN PERMAINAN TERHADAP ANAK USIA SEKOLAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SINGANDARU TAHUN 2024

Ardia Regita Cahyani¹, Rakhmi Setyani Sartika¹, Siti Muafiah²
 Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Indonesia
 Puskesmas Singandaru, Kota Serang, Indonesia
 Email korespondensi: 8882210034@untirta.ac.id



<p>Kata kunci</p> <p>Anak usia sekolah; Ceramah; Gizi lebih; Gizi Seimbang; Pengetahuan; Penyuluhan; Permainan</p>	<p>ABSTRAK</p> <p>Masalah gizi anak usia sekolah umumnya berhubungan dengan status gizi atau pola makan anak yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan anak di masa mendatang. Gizi berlebih pada anak usia sekolah dapat menyebabkan menurunnya kecerdasan anak. Pengetahuan dan penerapan terkait gizi seimbang dapat membantu anak usia sekolah untuk mencegah dan menanggulangi terjadinya masalah gizi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak usia sekolah terkait gizi seimbang yang diharapkan dapat merubah perilaku makan menjadi lebih baik. Kegiatan edukasi ini dilakukan pada Oktober 2024, di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru, SDN Serang 04, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten dengan responden sebanyak 20 orang. Penyuluhan dilakukan melalui metode ceramah menggunakan media <i>PowerPoint</i> dan leaflet serta metode permainan ayo penuhi isi piringku dan tebak kata terkait gizi seimbang dan PHBS. Sebagai alat ukur dalam monitoring dan evaluasi untuk mengetahui perbedaan pengetahuan anak usia sekolah sebelum dan sesudah pemberian edukasi, dilakukan pengisian soal <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> pada responden. Berdasarkan hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> tersebut diketahui bahwa, peningkatan pengetahuan anak usia sekolah yaitu sebesar 10% sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian edukasi.</p>
<p>Keywords</p> <p><i>School age children; Lecture; Overweight; Balanced nutrition; Knowledge; Counseling; Games</i></p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Nutritional problems of school-age children are generally related to the nutritional status or eating patterns of children which can affect the child's health condition in the future. Excessive nutrition in school-age children can cause a decrease in children's intelligence. Knowledge and application related to balanced nutrition can help school-age children to prevent and overcome nutritional problems. This activity aims to increase the knowledge and understanding of school-age children regarding balanced nutrition which is expected to change eating behavior for the better. This educational activity was carried out in October 2024, in the Singandaru Health Center Working Area, SDN Serang 04, Serang District, Serang City, Banten Province with 20 respondents. Counseling was carried out through the lecture method using PowerPoint and leaflet media as well as the game method let's fill my plate and guess the word related to balanced nutrition and PHBS. As a measuring tool in monitoring and evaluation to determine the difference in knowledge of school-age children before and after education was provided, pre-test and post-test questions were filled in on respondents. Based on the results of the pre-test and post-test, it is known that the increase in knowledge of school-age children was 10% before and after education was provided.</i></p>



PENDAHULUAN

Anak usia sekolah merupakan kelompok anak dengan rentang usia 7-12 tahun, pada masa ini tubuh berada pada masa tumbuh kembang yang cukup cepat, baik secara fisik, kognitif maupun sosio emosional. Anak usia sekolah adalah generasi penerus bangsa yang akan menentukan kualitas bangsa di masa yang akan datang. Kualitas bangsa dipengaruhi oleh sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, berkualitasnya sumber daya manusia digambarkan dengan manusia yang sehat, cerdas dan produktif, yang dapat ditentukan berdasarkan pertumbuhan dan perkembangan anak (Mughtar *et al.*, 2022). Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia sekolah, salah satunya adalah asupan zat gizi yang memadai, baik kualitas maupun kuantitasnya. Terpenuhiya asupan gizi anak usia sekolah merupakan hal yang penting untuk diperhatikan, mengingat anak usia sekolah merupakan salah satu kelompok usia yang rawan terkena masalah gizi dan kesehatan, adapun masalah gizi yang dapat terjadi pada anak usia sekolah yaitu sangat kurus (*severely thinness*), kurus (*thinness*), gizi lebih (*overweight*) dan obesitas (*obese*) (Irnani & Sinaga, 2017).

Masalah gizi anak usia sekolah umumnya berhubungan dengan status gizi atau pola makan anak, apabila sedini mungkin kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat memengaruhi kondisi kesehatan anak di masa mendatang (Linar *et al.*, 2024). Gizi berlebih pada anak usia sekolah dapat menyebabkan menurunnya kecerdasan anak akibat malas melakukan aktivitas. Berdasarkan penelitian Hartini & Winarsih (2014), diketahui bahwa kelompok anak dengan berat badan yang meningkat berpotensi memiliki memori jangka pendek yang menurun, diketahui penurunan memori jangka pendek kelompok anak dengan obesitas mengalami penurunan sebesar 52,9%, hal ini dapat terjadi karena obesitas dapat menyebabkan timbulnya peningkatan pada kadar kolesterol darah yang dapat menghambat proses pengiriman nutrisi ke otak (Winarsih *et al.*, 2021).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, masalah gizi pada kelompok anak usia sekolah dengan umur 5-12 tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) untuk kategori kurus yaitu sebesar 9,3% yang mana terbagi lagi menjadi sangat kurus yaitu 2,5% dan kurus sebanyak 6,8%. Sedangkan prevalensi masalah gizi berlebih yaitu sebanyak 20,6% yang terbagi menjadi, gemuk sebanyak 11,1% dan sangat gemuk (obesitas) sebanyak 9,5%. Sedangkan untuk prevalensi kejadian pendek (*stunting*) adalah sebesar 23,6% yang terbagi menjadi sangat pendek sebanyak 6,7% dan pendek sebanyak 16,9% (Hasrul *et al* dalam Mughtar *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil *screening* data (data sekunder) yang telah dilakukan pada kelompok sasaran anak usia sekolah yang berlokasi di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru, didapatkan hasil bahwa dari total 13 sekolah, diketahui bahwa status gizi anak usia sekolah sasaran yang sangat memerlukan adanya intervensi adalah SDN Serang 04, dengan sasaran intervensi yaitu kelompok anak usia sekolah dasar kelas 6. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada banyaknya jumlah siswa/i yang mengalami masalah gizi lebih bahkan obesitas. Obesitas merupakan suatu kondisi saat tubuh mengalami kelebihan berat badan minimal sebanyak 75% dari berat badan ideal. Terjadinya gizi lebih atau obesitas dapat disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk kedalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Ginting & Besral, 2020).

Dampak kesehatan paling signifikan yang dapat ditimbulkan dari kegemukan dan obesitas anak usia sekolah yaitu dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas saat dewasa serta berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit kanker, kardiovaskuler dan diabetes melitus tipe 2 (Purnamasari dalam Linar *et al.*, 2024). Memperbaiki pola makan anak melalui pemenuhan gizi yang seimbang merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi masalah gizi pada anak usia sekolah. Pola makan adalah perilaku

makan yang dapat memengaruhi status gizi seseorang. Sedangkan gizi seimbang adalah susunan asupan makanan sehari-hari yang akan dikonsumsi dan mengandung berbagai jenis zat gizi dengan jumlah yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Berdasarkan prinsipnya gizi seimbang memiliki 4 pilar utama yaitu mengonsumsi beraneka ragam jenis makanan, menerapkan pola hidup sehat, melakukan aktivitas fisik dan menjaga berat badan ideal (Fitri *et al.*, 2022). Pada dasarnya anak usia sekolah merupakan kelompok sasaran yang tepat untuk memperbaiki gizi, karena fungsi organ otak pada masa anak-anak mulai terbentuk sehingga dapat dengan cepat mengalami perkembangan dan tidak terjadi penyimpangan pada masa tumbuh kembangnya, maka dari itu gizi yang memadai sangat dibutuhkan dalam proses tumbuh kembang anak (Sriwiyanti, 2023).

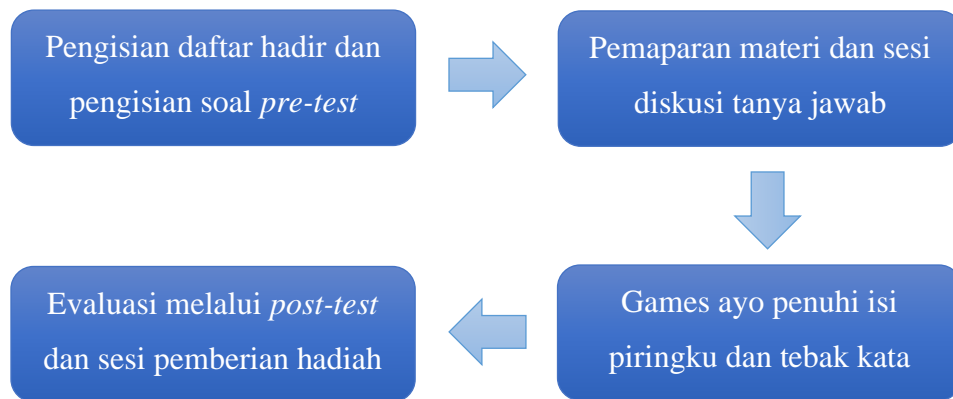
Berdasarkan latar belakang diatas, untuk mengatasi dan menanggulangi masalah gizi lebih (*overweight*) pada anak usia sekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru, perlu diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dengan metode ceramah dan permainan untuk menarik minat anak-anak dengan nama kegiatan yaitu “RAZIBANG” atau yang bermakna Anjuran Gizi Seimbang. Adapun tujuan dilaksanakannya kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak usia sekolah terkait gizi seimbang yang diharapkan dapat merubah perilaku makan anak usia sekolah menjadi lebih baik, serta untuk mempelajari perbandingan pengetahuan anak usia sekolah sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode edukasi penyuluhan terkait gizi seimbang pada anak usia sekolah dan permainan ayo penuhi isi piringku serta tebak kata terkait makanan bergizi seimbang. Metode ini dipilih berdasarkan ketersediaan fasilitas dan infrastruktur yang tersedia, dan menyesuaikan dengan kondisi responden yaitu anak usia sekolah kelas 6, dengan diselingi permainan diharapkan kegiatan dapat berjalan dengan menarik dan memastikan bahwa pelaksanaan kegiatan dapat berjalan tanpa hambatan. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 05 Oktober 2024, di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru, SDN Serang 04, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten. Sasaran kegiatan edukasi ditujukan pada seluruh siswa/i SDN Serang 4 yang berada di kelas 6, namun hanya diambil sebanyak 20 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Pengimplementasian kegiatan ini diawali dengan pengambilan data sekunder status gizi pada anak usia sekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru Kota Serang, selanjutnya setelah didapatkan data terkait sasaran dengan prioritas masalah tertinggi, kemudian dilakukan studi pendahuluan meliputi analisis situasi dan identifikasi masalah terkait status gizi anak usia sekolah di SDN Serang 04, selanjutnya dilakukan studi literatur, persiapan intervensi, pelaksanaan intervensi, monitoring dan evaluasi, serta diakhiri penyusunan laporan akhir kegiatan.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, peserta diwajibkan mengisi daftar kehadiran dan menjawab 10 pertanyaan *pre-test* yang telah disiapkan. Pemberian materi pada saat penyuluhan dilakukan melalui bantuan media seperti Presentasi *PowerPoint* dan media leaflet yang kemudian disusul dengan sesi tanya jawab, serta peralatan permainan ayo penuhi isi piringku dan tebak kata. Materi yang disampaikan melalui ceramah yaitu mengenai gizi lebih (*overweight*), gizi seimbang, pedoman gizi seimbang, PHBS, dan pemilihan jajan yang baik. Setelah melakukan penyuluhan melalui metode ceramah, peserta dipersilahkan mengajukan pertanyaan yang kemudian akan dijawab oleh pemateri. Setelah ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan sesi permainan (*games*) ayo penuhi isi piringku yang dilakukan secara berkelompok, *games* ini dilakukan bukan semata-mata untuk hiburan saja, namun terdapat materi yang ingin disampaikan yaitu berupa penerapan isi piringku yang sebelumnya telah disampaikan pada saat ceramah, begitupun pada *games* tebak kata,

kata yang digunakan dalam *games* berupa nama makanan yang sering mereka konsumsi. Setelah semua kegiatan penyuluhan telah terlaksana, kegiatan terakhir yang dilakukan yaitu pengisian 10 pertanyaan *post-test* yang dilakukan untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan penyuluhan.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil implementasi pemberian edukasi dan penyuluhan yang diberikan kepada para peserta mengenai gizi lebih (*overweight*), gizi seimbang, PHBS dan anjuran jajan anak usia sekolah yang dilakukan melalui metode ceramah menggunakan media *PowerPoint* dan leaflet, metode permainan (*games*), serta diskusi secara interaktif telah berjalan seperti yang telah direncanakan. Sebagian besar peserta penyuluhan telah menunjukkan partisipasinya dalam mengikuti kegiatan RAZIBANG ini dengan selalu memperhatikan saat penyampaian materi berlangsung, serta selalu aktif dan antusias dalam setiap rangkaian acara, para peserta juga telah menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi yang telah dijelaskan mengenai gizi seimbang yang dapat dilihat berdasarkan meningkatnya nilai *post-test* dan keberhasilan permainan ayo penuhi isi piringku yang berjalan lancar.

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan leaflet mengenai materi yang akan disampaikan yaitu mengenai gizi lebih, gizi seimbang dan PHBS, penyampaian materi melalui metode ceramah dan diskusi interaktif berlangsung selama 30 menit, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan permainan ayo penuhi isi piringku dan tebak kata selama 15 menit yang diikuti secara antusias oleh semua peserta.

Setelah penyampaian materi, terdapat perubahan yang cukup signifikan dari pengetahuan anak usia sekolah terkait gizi seimbang, diketahui bahwa pengetahuan anak usia sekolah meningkat setelah dilakukannya penyampaian edukasi mengenai gizi seimbang yang dapat dilihat berdasarkan meningkatnya nilai *post-test*. Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, rata-rata pengetahuan anak usia sekolah mengenai gizi seimbang menunjukkan terjadinya peningkatan sebelum dan sesudah pemberian edukasi, hal ini dapat dilihat berdasarkan meningkatnya nilai *post-test* (Tabel 1), sebelum pemberian edukasi, rata-rata nilai pengetahuan anak usia sekolah terkait gizi seimbang adalah 61 namun, setelah pemberian edukasi, rata-rata nilai pengetahuan anak usia sekolah terkait gizi seimbang meningkat menjadi 77,5 atau telah mengalami peningkatan sebesar 10%. Berdasarkan penilaian, nilai maksimum yang didapatkan dari hasil *post-test* (Tabel 1) adalah 100 dari total 10 pertanyaan, dengan nilai minimum adalah 40 dari total 10 pertanyaan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi dan Pelaksanaan Permainan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, diketahui bahwa pengetahuan anak usia sekolah mengalami peningkatan setelah pemberian materi mengenai gizi seimbang, hal ini sejalan dengan penelitian Indraswari (2019), yang mengatakan bahwa setelah pemberian pendidikan gizi menggunakan media poster pengetahuan responden mengalami peningkatan, dimana sebelum intervensi pengetahuan sebagian besar responden yaitu kurang dan sedang namun, setelah pemberian intervensi, responden dengan pengetahuan kurang mengalami pengurangan dan diikuti bertambahnya responden dengan pengetahuan baik. Selain itu penelitian Siagian (2024), juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan anak sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Maka dari itu, kegiatan penyuluhan ini dapat dikatakan berhasil dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang yang dapat dilihat berdasarkan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dan permainan. Meningkatnya pengetahuan responden ini diharapkan dapat memengaruhi perubahan sikap responden dalam mematuhi pedoman gizi seimbang.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Anak Usia Sekolah mengenai Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi

Pengetahuan	Rata-rata	Min	Max	Peningkatan
Sebelum	61	30	90	10%
Sesudah	77,5	40	100	

Sumber: Data Primer (2024).

Peningkatan pengetahuan peserta berkaitan dengan penyampaian materi mengenai gizi seimbang yang dijelaskan secara jelas dan menarik minat anak usia sekolah. Penyampaian materi melalui metode ceramah dan pengimplementasiannya melalui permainan (games) ayo penuhi isi piringku dan tebak kata juga turut serta memperkokoh pemahaman anak usia sekolah mengenai gizi seimbang.

Tabel 2. Distribusi Persentase Jawaban yang Tepat pada Soal *Pre-Test* dan *Post-Test*

	Pertanyaan	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (%)
1.	Gizi seimbang adalah...	75	90
2.	Dampak yang dapat ditimbulkan gizi lebih/obesitas pada anak usia sekolah adalah...	60	75
3.	Di bawah ini yang bukan manfaat sarapan pagi adalah...	70	70
4.	Protein merupakan sumber zat...	15	55
5.	Berapa banyak sebaiknya kita mengonsumsi protein dalam sehari...	50	65
6.	Bahan makanan sumber vitamin dan mineral adalah...	80	95
7.	Anjuran minum air mineral dalam satu hari sebanyak...	40	90
8.	Waktu yang tepat untuk menyikat gigi adalah...	85	90
9.	Apa bahaya yang dapat ditimbulkan dari air yang tergenang...	75	85
10.	Aktivitas fisik apa yang dapat anak usia sekolah lakukan saat sedang berada di sekolah?	60	60

Sumber: Data Primer (2024).

Distribusi persentase tanggapan peserta yang telah menjawab pertanyaan pilihan ganda dengan benar pada *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 2 dan Gambar 3, tabel dan gambar tersebut memperlihatkan bahwa sebelum pemberian edukasi, sebagian besar peserta telah mengetahui pengertian dari gizi seimbang dan bahaya yang dapat ditimbulkan dari air yang tergenang dengan masing-masing dapat dilihat berdasarkan distribusi persentase tanggapan peserta yaitu 75%, lalu sebelum pemberian edukasi, sebagian besar peserta juga telah mengetahui jenis bahan makanan yang tergolong dalam kelompok vitamin dan mineral dengan persentase 80%, selain itu sebagian besar peserta juga telah mengetahui waktu yang tepat untuk menggosok gigi dengan persentase 85%. Diketahui bahwa sebelum pemberian edukasi, distribusi persentase tanggapan peserta yang paling rendah didapatkan pada soal nomor 4 yaitu terkait protein sebagai sumber zat pembangun dengan persentase 15%, selain itu persentase terendah kedua didapatkan pada soal nomor 7 terkait anjuran minum air mineral dalam satu hari dengan persentase 40%, hal ini menandakan bahwa sebagian besar peserta masih belum memiliki pengetahuan terkait manfaat bahan pangan dan anjuran minum yang tepat.

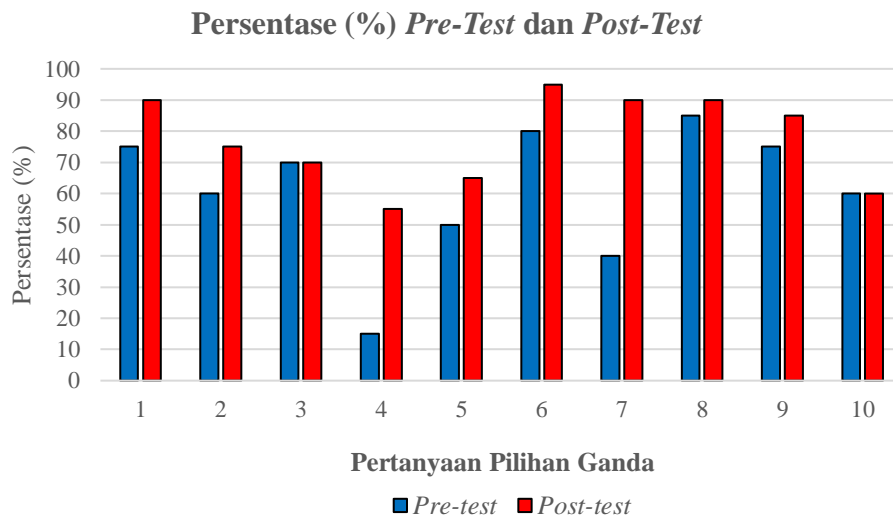
Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 3, distribusi persentase jawaban yang tepat pada soal *post-test* mengalami peningkatan dari soal *pre-test*, diketahui bahwa pengetahuan peserta mengenai materi yang telah disampaikan mengalami peningkatan berdasarkan hasil tersebut. Adapun peningkatan paling signifikan diperlihatkan pada soal nomor 7 terkait anjuran minum air mineral dalam satu hari, dimana setelah pemberian materi distribusi persentase jawaban yang tepat pada soal nomor tujuh mengalami peningkatan sebesar 50% dari hasil sebelumnya dengan persentase keseluruhan adalah 90%. Selain itu pada soal nomor 4 terkait protein sebagai sumber

zat pembangun juga mengalami peningkatan sebesar 50% dari hasil sebelum pemberian edukasi dengan persentase keseluruhan adalah 40%.

Peningkatan pengetahuan anak usia sekolah ini dipengaruhi oleh kegiatan yang menarik sehingga membuat anak usia sekolah tertarik untuk memperhatikan penyampaian materi hingga akhir. Penyampaian materi disampaikan melalui media *PowerPoint* yang ditampilkan melalui visual yang menarik dengan melibatkan berbagai aspek gambar yang dapat menggambarkan materi yang disampaikan, selain itu media leaflet yang penuh gambar dan warna juga cukup menarik perhatian anak usia sekolah untuk terus membacanya, ditambah dengan adanya permainan, membuat para peserta semakin semangat untuk mengikuti kegiatan hingga berakhirnya acara.

Media yang berisikan gambar-gambar dan warna mencolok pada dasarnya dapat memberikan daya tarik tersendiri bagi anak usia sekolah untuk terus melihat dan memperhatikan materi yang disampaikan, penggunaan gambar yang umum dan akrab dengan kondisi anak usia sekolah sehari-hari adalah salah satu daya tarik tersendiri dalam penggunaan media bergambar untuk meningkatkan pengetahuan terkait kesehatan anak (Mustikaningsih *et al.*, 2019). Selain penggunaan metode ceramah menggunakan media *PowerPoint* dan leaflet, pada kegiatan ini juga dilakukan permainan yang menyenangkan untuk melihat perkembangan kemampuan pemahaman anak usia sekolah terkait materi yang telah dijelaskan. Penyampaian edukasi tambahan melalui permainan dapat memberikan manfaat yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku konsumsi anak usia sekolah, kondisi ini dapat terjadi karena melalui bantuan metode edukasi dalam bentuk permainan dapat lebih memudahkan peningkatan minat dan informasi yang akan diberikan pada anak usia sekolah (Wijayanti *et al.*, 2021).

Penggunaan media permainan dalam suatu promosi kesehatan merupakan langkah tepat untuk meningkatkan pengetahuan responden, hal ini dapat terjadi karena permainan dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang menyenangkan. Permainan dapat menghadirkan kegembiraan, yang tanda disadari dapat merangsang otak dan dapat meningkatkan kecerdasan intelektual (IQ), serta dapat meningkatkan kepercayaan diri anak (Saputri & Azam, 2015).



Gambar 3. Diagram Batang Persentase Jawaban Peserta yang Tepat pada *Pre-Test* dan *Post-Test*

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil implementasi penyuluhan yang telah dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan permainan pada anak usia sekolah mengenai gizi lebih (*overweight*), gizi seimbang, dan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru, SDN Serang 04, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten sudah berjalan dengan lancar sebagaimana yang telah direncanakan. Para peserta telah menunjukkan antusiasmenya dengan selalu aktif mengikuti setiap rangkaian acara. Berdasarkan hasil penilaian *pre-test* dan *post-test* yang telah didapatkan, diketahui bahwa pengetahuan anak usia sekolah kelas 6, SDN Serang 04 mengenai gizi seimbang mengalami peningkatan. Maka dari itu, melanjutkan pelaksanaan pendidikan gizi melalui metode ceramah dan permainan sangat penting untuk dilaksanakan agar anak usia sekolah dapat mendapatkan pengetahuan tambahan dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan mereka guna mencegah terjadinya gizi berlebih (*overweight*) pada anak usia sekolah. Upaya pemberian pendidikan gizi dapat terus dilanjutkan dengan menggunakan metode ceramah dan permainan, atau dapat dilakukan dengan menggunakan metode lainnya yang lebih bervariasi yang disesuaikan dengan kondisi dan situasi di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, P. A., Sartika, R. S., & Muafiah, S. (2024). Penyuluhan ibu hamil dan praktik emo-demo atika tentang sumber zat besi di Wilayah Kerja Puskesmas Singandaru, Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 107-113.
- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan gizi seimbang anak usia sekolah pada siswa-siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas: *Hippocampus*, 1(1), 11-15.
- Ginting, L. M. B., & Besral, B. (2020). Pemberian Asi Eksklusif dapat Menurunkan Risiko Obesitas pada Anak Balita. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1), 54-59.
- Indraswari, S. H. (2019). Pengaruh pendidikan gizi dengan poster dan kartu gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang di SDN Ploso I-172 Surabaya. *The Indonesian Journal Of Public Health*, 14(2), 210-220.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Kemendes RI. (2019a). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Linar, C., Sofiyetti, Hapsari, V. D., Ariati, N. N., Widarti, Ig. A. A., Montol, A. B., Nursanyoto, H., Legi, N. N., Ranti, I. N., Puryana, I. G. P. S., Sineke, J., Ermita, Ekawaty, F., Langi, G. K. L., Sukraniti, D. P., Maulana, I., Paruntu, O. L., Lubis, R., & Karamoy, Y. (2024). Bunga rampai gizi pediatrik. Media Pustaka Indo.
- Muchtar, F., Rejeki, S., & Hastian, H. (2022). Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Abdi Masyarakat*, 4(2), 2-6.
- Mustikaningsih, D., Supadi, J., Jaelani, M., Mintarsih, S. N., & Tursilowati, S. (2019). Efektivitas pendidikan gizi menggunakan media edutainment card terhadap peningkatan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Riset Gizi*, 7(1), 63-68.
- Palupi, K. C., Sa'pang, M., & Swasmilaksmita, P. D. (2018). Edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jurnal Abdimas*, 5(1), 49-53.
- Riska, N., Rusilanti, Latifah, M., & Istiany, A. (2023). Gizi tumbuh kembang anak. Jakarta: *Bumi Medika*.

- Saputri, I. Y., & Azam, M. (2015). Efektivitas metode simulasi permainan "Monopoli HIV" terhadap tingkat pengetahuan komprehensif HIV/AIDS pada remaja di Kota Semarang (Studi Kasus di SMA Kesatrian 1 Semarang). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4), 107-114.
- Siagian, E. (2024). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah anak pada masa Covid-19. *Jurnal Surya Muda*, 6(2), 145-157.
- Sriwiyanti. (2023). Pentingnya pendidikan gizi seimbang pada anak-anak sekolah dasar (SD). Kediri: *Lembaga Chakra Brahma Lentera*.
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A., & Khasanah, T. A. (2021). Permainan edukasi ular tangga meningkatkan pengetahuan dan konsumsi sayur buah pada remaja di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 18-25.
- Winarsih, B. D., Fatmawati, Y., & Hartini, S. (2021). Hubungan status gizi dan status hidrasi dengan fungsi memori jangka pendek anak usia sekolah. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(2), 115-130.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar (suatu pendekatan studi literature review). *Hearty*, 10(1), 1-7.