



UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG MELALUI EDUKASI INTERAKTIF PADA ANAK SEKOLAH DASAR DALAM PROGRAM RAMADHAN KIDS CERIA

Oleh

Herdiani Siallagan*¹, Eka Puspita Sari²

^{1,2}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Indonesia

Email: [1herdianisiallagan90@gmail.com](mailto:herdianisiallagan90@gmail.com)

Article History:

Received: 19-05-2026

Revised: 27-05-2026

Accepted: 22-06-2026

Keywords:

Health Education; Balanced Nutrition; Elementary School Children

Abstract: *This community service activity was carried out with the aim of increasing children's understanding and forming better vegetable and fruit consumption habits from an early age through health education at the Baiturrahim Mosque in Kotaraja. The implementation method of this activity included health education, question and answer sessions, and evaluation through pre-tests and post-tests. The pre-test was conducted before the intervention to determine the participants initial level of knowledge, and the post-test was conducted after the intervention to measure the increase in participants knowledge. The participants of this activity were elementary school-aged children who participated in the Ramadhan Kids Ceria program with a total of 24 participants. Before counseling, most participants (45.8%) had sufficient knowledge and a small portion (16.7%) had insufficient knowledge about balanced nutrition, while only 37.5% had good knowledge. After the intervention, there was an increase in knowledge in participants where the majority of participants (66.7%) had good knowledge, and there was a change in participants who had sufficient knowledge (29.2%) and less (4.1%).*

PENDAHULUAN

Buah dan sayuran merupakan komponen penting dalam pola makan sehat. Konsumsi buah dan sayuran yang rendah diketahui berkaitan dengan penurunan status kesehatan serta peningkatan risiko penyakit tidak menular (PTM). Secara global, diperkirakan sekitar 3,9 juta kematian pada tahun 2017 disebabkan oleh konsumsi buah dan sayuran yang tidak memadai (WHO, 2023). Oleh karena itu, World Health Organization (WHO) dan Food and Agriculture Organization (FAO) merekomendasikan konsumsi minimal 400 gram per hari untuk orang dewasa, yang setara dengan lima porsi buah dan sayuran masing-masing 80 gram, guna meningkatkan kesehatan dan menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular (FAO/WHO, 2021).

Data dari Global Diet Database menunjukkan adanya penurunan konsumsi buah sebesar 78,4% dan sayuran sebesar 74,5%. Selain itu, hasil tinjauan sistematis terhadap asupan buah dan sayuran di 288 negara menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah hanya sebesar 81,3 gram per orang per hari (berkisar antara 19,2–325,1 gram), dan hanya dua negara yang mampu memenuhi rekomendasi konsumsi sebesar ≥ 300 gram per hari. Sementara itu, rata-rata konsumsi sayuran tercatat sebesar 208,8 gram per orang per hari (berkisar antara 34,6–493,1 gram) (FAO/WHO, 2021).

Berdasarkan data distribusi konsumsi sayur dan buah secara nasional, mayoritas masyarakat Indonesia masih belum memenuhi anjuran konsumsi harian, dimana sebagian besar hanya mengonsumsi 1–2 porsi per hari (67,5%), sementara yang mencapai ≥ 5 porsi per hari hanya 3,3%, dan masih terdapat 11,8% yang tidak mengonsumsi sama sekali. Kondisi serupa juga ditemukan di Papua, dengan dominasi konsumsi 1–2 porsi per hari (66,2%) dan hanya 3,3% yang memenuhi anjuran, menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi sayur dan buah merupakan masalah yang merata baik secara nasional maupun regional. Permasalahan ini juga terlihat pada kelompok usia sekolah (5–14 tahun), dimana sebagian besar anak berada pada kategori konsumsi rendah (sekitar 67%), hanya sekitar 2,3% yang memenuhi anjuran ≥ 5 porsi per hari, serta masih terdapat sekitar 16–17% yang tidak mengonsumsi sayur dan buah. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan gizi seimbang, khususnya konsumsi sayur dan buah, masih belum optimal dan berpotensi berdampak pada kesehatan di masa mendatang (Kemenkes BKPK, 2023)

Secara fisiologis, buah dan sayuran memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh karena mengandung berbagai zat gizi, termasuk serat, vitamin, mineral, serta senyawa fitokimia seperti antioksidan. Kandungan tersebut berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta mencegah berbagai penyakit kronis. Oleh karena itu, konsumsi buah dan sayuran merupakan bagian penting dari pola makan gizi seimbang yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan. Sebaliknya, konsumsi buah dan sayuran yang rendah dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular yang merupakan penyebab utama kematian di dunia (Alemu, 2024).

Anak sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi karena berada pada masa pertumbuhan dengan kebutuhan zat gizi dan aktivitas fisik yang tinggi, sehingga perlu mengonsumsi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Desfita et al., 2023). Kekurangan ataupun kelebihan gizi dapat berdampak pada kesehatan, daya tahan tubuh, serta kemampuan konsentrasi belajar anak, dan memengaruhi prestasi akademik (Lisa et al., 2025). Salah satu faktor utama yang mempengaruhi masalah gizi pada anak sekolah adalah rendahnya pengetahuan anak mengenai konsep gizi seimbang (Abd Nasir et al., 2025).

Masa kanak-kanak adalah tahap penting yang memengaruhi kebiasaan makan dan status gizi seseorang hingga dewasa. Sikap dan kebiasaan yang terbentuk pada masa ini cenderung bertahan sepanjang hidup. Oleh karena itu, anak-anak perlu diberikan pengetahuan gizi yang cukup agar dapat memilih makanan yang lebih sehat di masa sekarang maupun di masa depan (Rasheed, 2023). Namun, berdasarkan hasil observasi awal, anak belum memahami konsep gizi seimbang, masih mengenal konsep “4 sehat 5 sempurna”, serta belum mampu mengidentifikasi kandungan gizi pada buah dan perbedaan sumber protein hewani dan nabati. Kondisi tersebut juga ditemukan pada anak-anak yang mengikuti kegiatan Ramadhan Kids Ceria di Masjid Baiturrahim Kotaraja.



Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya peningkatan pengetahuan gizi melalui kegiatan edukatif yang menarik dan interaktif. Program Ramadhan Kids Ceria menjadi salah satu media yang dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan bagi anak. Melalui kegiatan ini, penyampaian materi gizi dapat dilakukan dengan metode yang menyenangkan sehingga lebih mudah dipahami. Jika tidak dilakukan intervensi sejak dini, kebiasaan konsumsi yang kurang baik ini berpotensi berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari gizi seimbang melalui metode penyuluhan interaktif dalam program Ramadhan Kids Ceria. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman anak serta membentuk kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang lebih baik sejak dini.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Masjid Baiturrahim Kotaraja pada hari Senin, 9 Maret 2026 pukul 16.30 WIT hingga selesai. Sasaran kegiatan adalah anak usia sekolah dasar yang mengikuti program Ramadhan Kids Ceria dengan jumlah peserta sebanyak 24 anak.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan, tanya jawab, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Penyuluhan dilakukan dengan penyampaian materi mengenai pentingnya gizi seimbang dengan penekanan pada konsumsi sayur dan buah selama bulan Ramadhan.

Untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab interaktif antara pemateri dan peserta. Selain itu, dilakukan pre-test sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, serta post-test setelah penyuluhan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa PowerPoint (PPT) dan video edukasi yang disesuaikan dengan usia anak agar lebih menarik dan mudah dipahami. Metode ini dipilih karena pendekatan edukatif dan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak terhadap perilaku hidup sehat.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan pertanyaan terkait gizi seimbang. Pengetahuan peserta diukur dan dibandingkan antara hasil pre-test dan post-test. Data dianalisis secara deskriptif dan skor pengetahuan dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu baik (70–100%), cukup (51–69%), dan kurang ($\leq 50\%$), yang dimodifikasi dari kategori tingkat pengetahuan menurut Soekidjo Notoatmodjo (Notoatmodjo, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan pemberian pre-test kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait gizi seimbang, khususnya konsumsi sayur dan buah. Seluruh peserta yang merupakan anak usia sekolah dasar mengikuti kegiatan dengan baik dan mengisi kuesioner pre-test sebelum penyuluhan dimulai. Hasil pre-test menunjukkan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup (45,8%) dan kurang (16,7%), sedangkan hanya 37,5% yang memiliki pengetahuan baik terkait gizi seimbang.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Pengabdian

Hasil pre-test juga menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, peserta masih mengalami kesalahan dalam memahami kandungan gizi pada buah serta manfaatnya. Peserta juga masih mengenal konsep “4 sehat 5 sempurna” dan belum memahami konsep gizi seimbang yang saat ini dianjurkan. Sebagian peserta belum mampu membedakan antara protein hewani dan protein nabati. Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman dimana peserta mulai mampu menjelaskan manfaat sayur dan buah serta mengenali sumber protein dengan lebih baik. Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi pada anak merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi, sehingga diperlukan edukasi melalui penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk kebiasaan makan yang sehat (Aisah & Havis, 2023). Konsumsi sayur dan buah pada anak di Indonesia juga masih tergolong rendah dan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sehingga intervensi pendidikan gizi menjadi sangat penting (Putri et al., 2022). Dengan demikian, edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman serta meluruskan konsep gizi yang benar pada anak usia sekolah.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode presentasi dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya gizi seimbang, manfaat konsumsi sayur dan buah, serta pengenalan sumber protein hewani dan nabati. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak, serta didukung dengan media visual berupa PowerPoint (PPT) dan video edukasi. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias, aktif menjawab pertanyaan, serta terlibat dalam sesi diskusi. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan

Kategori	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	n	%
Baik	9	37,5	16	66,7
Cukup	11	45,8	7	29,2
Kurang	4	16,7	1	4,1
Total	24	100	24	100

Sumber: Data Primer 2026

Setelah penyuluhan selesai, peserta kembali diberikan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil perbandingan antara pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang, yaitu sebesar 16,7%, sedangkan setelah penyuluhan menurun menjadi 4,1%. Sebaliknya, kategori pengetahuan baik mengalami



peningkatan dari 37,5% menjadi 66,7%. Kategori cukup juga mengalami perubahan yaitu dari 45,8% menjadi 29,2%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Penggunaan metode yang bervariasi seperti ceramah, diskusi, demonstrasi, serta media visual terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan anak. Demonstrasi melalui video dan media visual dinilai lebih menarik dan mudah dipahami dibandingkan ceramah saja, karena mampu menyajikan informasi secara konkret sesuai dengan karakteristik belajar anak (Rohmah & Asyari, 2022). Pendekatan interaktif yang melibatkan tanya jawab dan diskusi juga efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta karena mendorong partisipasi aktif selama proses pembelajaran (Kurniawati et al., 2024).

Penyuluhan gizi seimbang seperti metode ceramah, media interaktif puzzle, maupun disertai pemberian makanan tambahan (PMT), dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak sekolah dasar terkait pola makan sehat. Pengabdian sebelumnya di SD Inpres Tarus II, ditemukan bahwa sebelum penyuluhan banyak siswa belum memahami konsep gizi seimbang dan setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan pemahaman serta kemampuan memilih makanan yang lebih sehat (Loaloka et al., 2024). Hal yang sama juga dapat dilihat dari kegiatan edukasi di Kecamatan Cilincing, di mana metode edukasi yang dikombinasikan dengan media visual seperti “Tumpeng Gizi Seimbang” dan permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa terhadap gizi seimbang (Palupi et al., 2018). Selain itu, penyuluhan mengenai konsumsi buah dan sayur juga dapat meningkatnya kesadaran anak sekolah untuk mengonsumsi makanan bergizi dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat (Wijayanti et al., 2020).

Penggunaan media pembelajaran interaktif seperti PowerPoint yang menggabungkan unsur gambar, teks, dan video terbukti mampu meningkatkan minat belajar, partisipasi, serta pemahaman konsep pada siswa sekolah dasar (Farhan et al., 2025). Media audio visual dalam penyuluhan juga efektif meningkatkan pemahaman peserta karena mampu menyajikan materi secara menarik serta meningkatkan motivasi dan keterlibatan. Peningkatan motivasi ini terjadi karena media audio visual mengombinasikan gambar dan suara yang dapat menarik perhatian, membuat pembelajaran lebih menyenangkan, dan mempermudah pemahaman materi. Keterlibatan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan membantu peserta memahami konsep dengan lebih baik sehingga peserta menjadi lebih aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung (Serungke et al., 2023).

Penelitian Shilaisna et al., (2025) menunjukkan bahwa pendidikan gizi menggunakan media video dan puzzle efektif meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah, dengan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test ($p < 0,05$). Sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan Hendrawati et al., (2024) menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan interaktif melalui ceramah, tanya jawab, simulasi, dan video, secara signifikan meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang di antara anak-anak sekolah dasar. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah serta berkontribusi dalam pencegahan masalah gizi pada anak sejak dini.

Edukasi gizi sejak dini sangat penting dalam membentuk pengetahuan dan kebiasaan makan yang sehat pada anak. Kegiatan penyuluhan melalui program Ramadhan Kids Ceria tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan bagi anak, sehingga diharapkan dapat membentuk perilaku konsumsi yang



lebih baik di masa mendatang. Kegiatan ini memiliki keunikan karena dilaksanakan dalam program berbasis keagamaan (Ramadhan Kids Ceria), sehingga pendekatan edukasi menjadi lebih kontekstual dan menarik bagi anak.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar yang telah dilakukan ini, menunjukkan hasil yang positif dan efektif. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup (45,8%) dan kurang (16,7%), dan masih memiliki pemahaman yang keliru terkait konsep gizi seimbang, serta belum mampu membedakan sumber protein secara tepat. Setelah dilakukan penyuluhan dengan metode interaktif yang didukung media visual (Power Point dan video), terjadi peningkatan pengetahuan pada peserta. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 37,5% menjadi 66,7%, sementara kategori kurang menurun dari 16,7% menjadi 4,1%. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dilakukan secara variatif, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik anak, dapat meningkatkan pemahaman gizi anak serta membentuk perilaku konsumsi sayur dan buah yang lebih baik pada anak.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan ini, maka terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan untuk memperkuat keberlanjutan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak sekolah dasar yaitu:

1. Penguatan Edukasi Berkelanjutan
Perlu dilakukan kegiatan edukasi secara rutin dan berkelanjutan pada anak sekolah dasar agar dapat mempertahankan peningkatan pengetahuan anak dan menjadi tindakan nyata atau sebuah kebiasaan pola konsumsi yang sehat pada anak.
2. Pengembangan Metode Interaktif
Penggunaan media pembelajaran yang interaktif seperti video dan permainan edukatif seperti game ataupun puzzle, penting untuk terus dikembangkan sehingga dapat meningkatkan minat dan partisipasi anak.
3. Melibatkan Orang Tua Anak
Edukasi tentang gizi seimbang sebaiknya tidak hanya diberikan kepada anak, tetapi dapat juga melibatkan orang tua agar orang tua juga memahami dan aktif dalam pemberian makanan dengan gizi seimbang pada anak-anaknya.
4. Melakukan Monitoring dan Evaluasi Jangka Panjang
Perlu dilakukan pemantauan yang berkelanjutan untuk menilai apakah peningkatan pengetahuan pada anak sekolah dasar ini berdampak pada perubahan perilaku konsumsi sayur dan buah.
5. Memperluas Sasaran Kegiatan
Program edukasi gizi seimbang melalui penyuluhan kesehatan pada anak sekolah dasar dapat diperluas jangkauannya pada kelompok usia remaja untuk meningkatkan pemahaman anak dan membantu mencegah masalah gizi pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abd Nasir, M., Qori'ah, C. G., Wardhono, A., Prakoso, B., Nurhandini, V. S., Firmansya, A. A., Julian, A. Z., Sholehah, N. B., Cahyani, K. F., & Puspito, A. N. (2025). Penyuluhan Gizi



- Seimbang untuk Anak Sekolah Dasar di Panti Asuhan YARHIMA 4 Bondowoso. *AJAD: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 469–477.
- [2] Aisah, & Havis, A. (2023). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang dan Implementasi Isi Piring Makanku pada Siswa SMP Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.456>
- [3] Alemu, T. T. (2024). Nutritional Contribution of Fruit and Vegetable for Human Health : A Review. *International Journal of Health Policy Planning*, 3(1), 1–9.
- [4] Desfita, S., Anggraini, F. H., Yolanda, H., Putri, M. N., & Zulriyanti, N. (2023). PENYULUHAN GIZI SEIMBANG UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR DI SDN 67 TANGKERANG SELATAN PEKANBARU: Penyuluhan Gizi Seimbang Untuk Anak Sekolah Dasar Di SDN 67 Tangkerang Selatan Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 3(1), 1–7.
- [5] FAO/WHO. (2021). *FAO/WHO International Workshop on Fruits and Vegetables 2020 in preparation for the International Year of Fruits and Vegetables 2021*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <https://doi.org/https://doi.org/10.4060/cb6234en>
- [6] Farhan, F., Ramadhan, F., Adrias, A., & Syam, S. S. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran PPT Interaktif untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa dalam Mata Pelajaran PKN di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Dan Filsafat*, 3(1), 275–284. <https://doi.org/10.59581/garuda.v3i1.4862>
- [7] Hendrawati, H., Rosidin, U., Amira, I., & Senjaya, S. (2024). Balanced Nutrition Education for Class 3 SDN Cikeruh I Jatinangor District, Sumedang Regency. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 1192–1198.
- [8] Kemenkes BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- [9] Kurniawati, D. A., Octivania, R., Putri, M., Fatimah, T., Firmansyah, N., & Noviyanti, A. (2024). Edukasi Dini Siswa SD dalam Mengenal Privasi Tubuh “AKU JAGA, AKU AMAN.” *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 3(3), 196–204. <https://doi.org/10.55606/jppmi.v3i3.1493>
- [10] Lisa, L., Merli, M., Puji, P., Nova, N., Rahma, R., Annisa, A., Gina, G., Reva, R., & Marniati, M. (2025). Edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195–206.
- [11] Loaloka, M. S., Adi, A. A. A. M., Setia, A., Zogara, A. U., & Nur, A. (2024). Penyuluhan Gizi seimbang dan Pemberian PMT Bagi siswa sekolah dasar di SD Inpres Tarus 2 Di Kabupaten Kupang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1563–1567.
- [12] Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. rineka cipta.
- [13] 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.
- [14] Putri, A. D. P., Fatmawati, I., & Rozalina, I. (2022). Pengetahuan Sayur dan Buah pada Anak Sekolah di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3), 688–693. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v5i3.22707>
- [15] Rasheed, M. (2023). Promoting nutritional education in primary school children. *British Journal of Nursing*, 32(8), 14–18.
- [16] Rohmah, R. N., & Asyari, H. (2022). Penyuluhan Penggunaan Listrik yang Aman dan Hemat bagi Anak- anak. *Urnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 225–229.

<https://doi.org/10.52436/1.jpmi.618>.

- [17] Serungke, M., Sibuea, P., Azzahra, A., Fadillah, M. A., Rahmadani, S., & Arian, R. (2023). Penggunaan Media Audio Visual dalam Proses Pembelajaran Bagi Peserta Didik. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 3503–3508.
- [18] Shilaisna, U., Roni, Y., & Rustam, M. (2025). The Effect of Balanced Nutrition Education Using Video and Puzzle on the Level of Knowledge about Nutrition in School-Age Children. *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(2), 882–887.
- [19] WHO. (2023). *Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases*.
- [20] Wijayanti, W., Manikam, R. M., Mardiyah, S., & Dwiyan, P. (2020). Penyuluhan pentingnya konsumsi buah dan sayur serta gizi seimbang pada anak sekolah. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 2(2), 92–97.