

PREGI (PROGRAM EDUKASI GIZI DAN AKTIVITAS FISIK): PENINGKATAN PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP SEHAT MELALUI GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK BAGI ANAK SEKOLAH DASAR DI KOTA MATARAM

Prayogi Dwina Angga*¹, Muhammad Makki², Gita Prima Putra³, Dyah Indraswati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Mataram

*e-mail: prayogi.angga@unram.ac.id¹, mmakki_fkkip@unram.ac.id², gita_pgisd22@unram.ac.id³,
dyahindraswati@unram.ac.id⁴

Abstract

This community service activity aims to provide a learning experience or create conditions for individuals, groups, and families by opening channels of communication, information, and education to improve knowledge, attitudes, and behaviors so that people are aware, willing, and able to practice clean living and healthy behaviors. The implementation method for this community service program is the presentation method in the classroom using Powerful Presentation Techniques (PPT) media and live demonstrations. Overall, learning and counseling for elementary school children about balanced nutrition and physical activity through empowering teachers and parents has great potential to change the lifestyle of Indonesian children. Cakranegara State Elementary School 39, as the party involved, has shown high enthusiasm for accepting the concept of balanced nutrition and physical activity, which is reflected in the implementation of education carried out for its students regarding balanced nutrition and physical activity.

Keywords: health, education, nutrition, physical activity.

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat. Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini yaitu dengan metode presentasi di dalam kelas dengan menggunakan media Powerful Presentation Techniques (PPT) dan demonstrasi langsung. Secara keseluruhan, pembelajaran dan penyuluhan untuk anak sekolah dasar tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik melalui pemberdayaan guru dan orang tua berpotensi besar untuk mengubah pola hidup anak-anak Indonesia. Sekolah Dasar Negeri 39 Cakranegara sebagai pihak yang terlibat telah menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam menerima konsep gizi seimbang dan aktivitas fisik yang tercermin dalam pelaksanaan edukasi yang dilakukan terhadap anak didiknya tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik.

Kata kunci: sehat, edukasi, gizi, aktivitas fisik.

1. PENDAHULUAN

Pembangunan nasional dapat dimaknai sebagai upaya guna meningkatkan semua aspek kehidupan masyarakat, bangsa, dan negara sekaligus merupakan proses pembangunan keseluruhan sistem penyelenggaraan negara sebagai perwujudan tujuan nasional. Sedangkan salah satu tujuan nasional bangsa Indonesia yaitu memajukan kesejahteraan umum sesuai yang tersirat pada Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945, yang strateginya dijalankan secara berencana, menyeluruh, terpadu, terarah dan berkesinambungan. Seluruhnya dituangkan secara gamblang pada Rencana Pembangunan Jangka Panjang Nasional (RPJPN) dan Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Selain itu, Pemerintah juga memenuhi komitmennya terhadap Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TBP)/*Sustainable Development Goals* (SDGs) yang diselaraskan dengan RPJPN dan RPJMN.

Peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul guna tercapainya tujuan pembangunan nasional menjadi kehendak seluruh rakyat menjadi sebuah keniscayaan dan menjadi tugas bersama agar tercipta bangsa yang kuat dan makmur (Tarigan, 2015). Hal tersebut

juga didukung dengan adanya reorientasi paradigma pembangunan dari pembangunan ekonomi ke paradigma pembangunan SDM pada akhir abad ke-20 (Notoatmodjo, 2008; Rani, 2021; Yogatama, 2021). Adanya SDM yang unggul, tangguh dan berkualitas baik secara fisik dan mental akan mendorong peningkatan daya saing, kemandirian bangsa dan akan berdampak positif pada pembangunan nasional. (Aryo, 2020; Sugiarto, 2019). Dalam kaitan ini, terdapat beberapa hal yang harus menjadi prioritas dalam pembangunan kualitas SDM nasional juga harus disesuaikan dengan indeks kualitas sumber daya manusia (*Human Development Index*) (HDI), yang meliputi pendidikan, kesehatan dan ekonomi sebagai 3 komponen utamanya (Badan Pusat Statistik, 2023; Direktorat Kependudukan dan Jaminan Sosial, 2023; Hadiyanto dkk., 2022).

Sangat jelas, bahwa pembangunan kesehatan memiliki peran penting dalam menyokong tujuan pembangunan nasional atau dengan kata lain keduanya merupakan bagian integral (Pasaribu, 2015). Peningkatan produktivitas dan pendapatan penduduk akan lebih baik apabila sebuah Negara memiliki masyarakat yang sehat, dan tentunya akan menunjang program pendidikan yang telah dicanangkan pada sebuah Negara. Artinya, optimalisasi pembangunan nasional akan tercapai apabila pembangunan kesehatan masyarakat sebagai modal dasar dapat terwujud. Saat ini masih dijumpai berbagai masalah dan hambatan yang mempengaruhi pembangunan kesehatan walaupun secara umum pelaksanaan program pembangunan kesehatan yang telah dirasa berhasil meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Sukowati & Shinta, 2003).

Pembangunan kesehatan nasional diarahkan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat setiap orang agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya dapat terwujud dengan baik tanpa membedakan ras, agama, politik yang dianut dan tingkat sosial ekonominya (BTKLPP Kelas I Manado, 2016; Kurniawan, 2018; Sekretariat Jendral Kementerian Kesehatan RI, 2015). Pelayanan kualitas kesehatan terutama layanan preventif dan promotif perlu menjadi prioritas untuk ditingkatkan, tanpa meninggalkan layanan kuratif dan rehabilitatif sebagai salah satu upaya dalam mendorong pembangunan bangsa melalui bidang kesehatan (Notoatmodjo, 2008). Hal ini sesuai dengan perubahan paradigma baru di bidang kesehatan yang lebih bersifat proaktif, antisipatif, holistik dengan prioritas masalah kesehatan yang banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang orientasinya bukan hanya berpusat pada penyembuhan penduduk yang sakit saja tetapi berfokus pada upaya peningkatan pemeliharaan dan perlindungan kesehatan (Kurniawan, 2018; Sukowati & Shinta, 2003; Sumini dkk., 2014)

Nusa Tenggara Barat (NTB) menjadi salah satu provinsi yang memiliki masalah kesehatan serius dan telah berlangsung selama bertahun-tahun, yaitu masalah gizi buruk (Pemerintah Provinsi NTB, 2020). Hasil Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan pada tahun 2018, provinsi NTB menempati peringkat kedua terendah dari 34 provinsi yang ada di Indonesia (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2023; Watson dkk., 2019). Angka stunting di provinsi NTB juga menempati posisi ke-7 terendah di Indonesia, jumlah rata-rata kasus stunting di NTB per Desember 2018 mencapai 37,2% atau kurang lebih 150.000 anak (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, t.t.; Yusuf, 2022). Pada anak-anak yang masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan, gizi buruk akan berdampak pada gangguan tumbuh kembang, berkurangnya tingkat kecerdasan yang berpengaruh pada prestasi akademik, kerentanan infeksi karena lemahnya sistem imun tubuh, menipisnya massa otot, mempengaruhi fungsi indera, bahkan dapat mengakibatkan perkembangan mental yang buruk (Modjadji & Madiba, 2019a, 2019b; Suryawan dkk., 2022).

Selain masalah gizi buruk, masalah lain yang mengemuka dan juga menjadi permasalahan serius di NTB adalah rendahnya aktivitas fisik pada anak. Salah satu studi mencatat bahwa aspek pola aktivitas sedentary seperti menonton TV dan bermain game lebih dari 3 jam per hari atau melebihi waktu yang direkomendasikan terjadi pada 16,2% siswa kelas 5 dan 6 pada 4 sekolah di Kota Mataram (Suryani dkk., 2017). Sedangkan pada aspek pola aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari menunjukkan bahwa 38% anak yang melakukan aktivitas fisik kurang dari 1 kali dalam seminggu. (Hanani, 2018; Harahap dkk., 2013; Rizkita dkk., 2022; Virdhani, 2023). Hasil

studi menunjukkan proporsi *overweight* dan obesitas pada 4 sekolah dasar di kota Mataram sebesar 9% yang terjadi pada siswa kelas 5 dan 6 (Suryani dkk., 2017). Rendahnya aktivitas fisik dan perilaku kurang gerak di kalangan anak usia sekolah dasar akan meningkatkan resiko terhadap peningkatan kondisi kesehatan yang serius. Beberapa resiko penyakit yang akan muncul akibat rendahnya aktivitas fisik adalah penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe 2, obesitas, gangguan kesehatan mental, serta berbagai kondisi kesehatan lainnya yang merugikan (González dkk., 2017; Knight, 2012; Pinto dkk., 2017; Susetyowati dkk., 2019; Thahir & Masnar, 2021).

Berkaca dari rendahnya tingkat status gizi dan aktivitas fisik pada anak usia sekolah, maka perlu adanya upaya promotif dan yang ditujukan untuk memberikan motivasi dan meningkatkan pengetahuan serta perilaku tentang pentingnya gizi seimbang dan pola hidup aktif. Lingkungan sekolah, terutama pada Sekolah Dasar dapat dijadikan wahana sebagai upaya peningkatan kesehatan dalam bentuk layanan preventif dan promotif untuk peningkatan pemeliharaan dan perlindungan kesehatan anak (Anugraheni dkk., 2017). Perubahan perilaku hidup sehat bisa ditanamkan sedini mungkin melalui lingkungan persekolahan, sehingga prioritas dan intensitas pembinaan kesehatan menuju terbentuknya perilaku sehat menjadi bagian penting dari pembinaan kesehatan pada usia sekolah dasar (Sriawan, 2008). Guna pencapaian tujuan pembinaan kesehatan pada anak sekolah dasar perlu adanya bimbingan dan pengawasan yang didalamnya berisi pemahaman dan pengetahuan, sikap serta keterampilan untuk melaksanankan prinsip hidup sehat yang dibarengi dengan partisipasi aktif dari seluruh komponen yang ada dalam usaha peningkatan kesehatan anak di sekolah dasar. Hal tersebut menjadikan dasar bahwa sekolah harus mengambil peran strategis guna melakukan perubahan dan menamkan pemahaman tentang perilaku hidup sehat pada peserta didik (Achadi dkk., 2010a).

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan menggunakan strategi promosi kegiatan di sekolah. Promosi yang dilakukan dengan memperkenalkan gagasan dan teknik perilaku sehat, melakukan identifikasi dan mengembangkan strategi perubahan perilaku sehat, memotivasi peserta didik sehingga terjadi perubahan perilaku sehat dan memahami cara berkomunikasi serta merancang program komunikasi.



Gambar 1. Rancangan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 39 Cakranegara Kota Mataram. Kegiatan utama (tahap pelaksanaan) dilaksanakan dalam rentang waktu 4 bulan mulai Juni sampai dengan September 2023. Tim pelaksana kegiatan terdiri atas Tim Pengabdian kepada Masyarakat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mataram yang terdiri atas 3 orang mahasiswa dan 3 orang dosen.

Kegiatan-kegiatan yang dilaksanakan meliputi pelatihan dengan pemberian materi di kelas dan edukasi kesehatan. Kegiatan pelatihan ini dirancang untuk membekali siswa-siswa SD agar lebih memahami dan melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini yaitu dengan metode presentasi di dalam kelas dengan menggunakan media *Powerfull Presentation Techniques* (PPT) dan demonstrasi langsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk “PREGI (Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat Melalui Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Bagi Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram” diawali dengan melakukan identifikasi lokasi yang akan digunakan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Mengacu pada analisis permasalahan yang ada maka tim pengabdian menetapkan Sekolah Dasar Negeri 39 Cakranegara yang terletak di Jalan Sandubaya No.17, Bertais, Kecamatan Sandubaya, Kota Mataram. Penetapan SDN 39 Cakranegara sebagai tempat pengabdian didasari oleh beberapa alasan yang mendasar yaitu terdapat permasalahan yang sangat relevan dengan masalah utama yang menjadi topik pengabdian yaitu kondisi rendahnya pengetahuan peserta didik pada gizi seimbang dan masih rendahnya tingkat aktivitas fisik pada peserta didik. Selain itu, letak lokasi kegiatan pengabdian yang sangat terjangkau dan telah adanya jalinan kerja sama sebelumnya antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan kepala sekolah lebih memudahkan komunikasi dan koordinasi untuk pelaksanaan kegiatan.

Walaupun lokasi SDN 39 Cakranegara terletak di perkotaan namun permasalahan rendahnya pengetahuan, sikap dan perilaku gizi serta kecenderungan peserta didik yang malas beraktivitas fisik karena lebih banyak bermain *gadget* atau suka menonton TV menjadi perhatian serius bagi pihak sekolah. Hasil diskusi antara tim pengabdian dengan Kepala Sekolah dan beberapa guru SDN 39 menunjukkan bahwa masalah rendahnya pemahaman gizi dan rendahnya aktivitas fisik perlu adanya tindakan dan solusi yang tepat. Guru di SDN 39 Cakranegara menyampaikan bahwa masih banyak peserta didik yang tidak terbiasa sarapan, lebih menyukai jajan sembarangan, tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi, merasa lemas dan cepat letih ketika mengikuti kegiatan pembelajaran serta banyak peserta didik yang sering tidak masuk sekolah disebabkan sakit. Berdasarkan hasil diskusi tersebut diperoleh kesepakatan antara pihak sekolah dan tim pengabdian kepada masyarakat untuk membuat sebuah program yang berisi kegiatan edukasi tentang pemahaman perilaku hidup sehat melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik.

Berlandaskan pada isu permasalahan yang muncul pada mitra pengabdian, maka perlu adanya program edukasi yang komprehensif untuk sebagai solusi jitu dan tepat untuk mengatasi masalah yang ada (Buana, 2022; Janah & Rusdiana, 2022). Program edukasi berbasis kesehatan yang disusun tidak boleh terlepas dari fokus utama satuan pendidikan dalam membina peserta didiknya, mengingat program ini adalah hal yang fundamental guna membiasakan perilaku hidup sehat dan aktif di sekolah ataupun di rumah. Selain itu, program yang disusun harus berisikan berbagai upaya yang dapat memberikan bimbingan dan atau tuntunan kepada peserta didik tentang pentingnya perilaku hidup aktif dan sehat melalui pemahaman gizi seimbang dan aktivitas fisik agar peserta didik dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Achadi dkk., 2010b; Fitriani dkk., 2020; Izatulislami & Kumaat, 2022; Makbullah dkk., 2018; Norlinta & Wulandhari, 2021; Umboro dkk., 2022; Widodo, 2014; Yankusuma Setiani & Indriati, 2023). Tujuan akhirnya adalah peserta didik dapat menerapkan perilaku hidup aktif dan sehat baik di sekolah dan di rumah (Aminah dkk., 2021; Arranury, 2022; Buana, 2022).

Pemahaman perilaku hidup sehat melalui pendidikan atau literasi gizi dilakukan sebagai upaya guna mengubah sikap dan perilaku untuk mendukung pemenuhan gizi yang seimbang bagi peserta didik (Achadi dkk., 2010b; Aminah dkk., 2021). Di dalam pendidikan gizi ini, peserta didik diberikan edukasi mengenai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, jenis-jenis bahan makanan yang

mengandung berbagai macam zat gizi, menu makanan yang sehat dan cukup gizi. Selain pendidikan gizi, optimalisasi aktivitas fisik menjadi bagian fundamental yang harus diinternalisasikan kepada peserta didik agar mereka memiliki dorongan atau motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan serta pemahaman yang dimiliki untuk menetapkan tujuan untuk beraktivitas fisik sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari gaya hidup mereka (Achadi dkk., 2010b; Yankusuma Setiani & Indriati, 2023, 2023). Individu yang memiliki pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik yang lebih baik akan memiliki kecenderungan untuk memiliki gaya hidup aktif seumur hidupnya dan akan terus bergerak aktif dengan percaya diri dan kompeten (Anugraheni dkk., 2017; Fitriani dkk., 2020; Hanani, 2018; Izatulislami & Kumaat, 2022; Sriawan, 2008; Virdhani, 2023).

Setelah adanya gambaran terkait program edukasi yang akan dilaksanakan maka selanjutnya perlu kajian konten atau isi edukasi dan media yang akan digunakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan edukasi kepada peserta didik yang ada di SDN 39 Cakranegara. Sesuai dengan karakteristik khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, yaitu pada peserta didik usia sekolah dasar, setidaknya terdapat 4 (empat) komponen utama sebagai pertimbangan utama dalam memilih media (Wahyuni dkk., 2022). Pertama adalah media yang digunakan harus dapat mengubah sesuatu yang abstrak menjadi sesuatu yang lebih kongkrit, sehingga konten atau isi materi yang bersifat teoritis menjadi lebih fungsional praktis. Kedua, media yang dipilih harus menjadi motivasi ekstrinsik bagi peserta didik agar mereka lebih tertarik dan terpusatkan perhatiannya. Ketiga yaitu memberikan kejelasan agar pengalaman dan pengetahuan dapat lebih jelas dan mudah dimengerti. Keempat yaitu media dapat memberikan stimulasi untuk belajar dan memunculkan rasa ingin tahu peserta didik.

Berdasarkan beberapa pertimbangan yang telah diuraikan sebelumnya, maka tim pengabdian kepada masyarakat menggunakan 3 media sebagai perantara atau pengantar untuk menyalurkan informasi tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik. Media visual dalam bentuk pamphlet dan poster dipilih sebagai media yang digunakan untuk membawakan pesan yang berisi materi aktivitas fisik. Sedangkan piramida makanan sehat digunakan sebagai alat peraga untuk menyampaikan konten edukasi tentang gizi seimbang (Rosiana dkk., 2023; Rustiarini dkk., 2021; Wahyuni dkk., 2022; Wulandari, 2022; Yiwang & Sulystiowati, 2021).

Untuk itu setelah penentuan media, selanjutnya tim pengabdian mengembangkan materi atau konten media yang akan digunakan. Desain produk yang pertama yaitu poster, dan materi yang terdapat pada poster yaitu pengertian aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik. Kemudian desain produk yang kedua yaitu pamphlet, dan materi yang terdapat pada pamphlet yaitu pentingnya aktivitas fisik dan jenis-jenis aktivitas fisik. Berikut adalah hasil desain poster dan pamphlet yang telah dikembangkan oleh tim pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 2. Poster Aktivitas Fisik



Gambar 3. Pamplhet Aktivitas Fisik

Poster menjadi media visual berupa gambar pada selembar kertas yang berukuran besar dengan fungsi untuk menyampaikan informasi tertentu yang dapat mempengaruhi dan memberikan motivasi tingkah laku orang lain yang melihatnya. Poster memiliki kekuatan dramatik yang begitu tinggi untuk memikat dan menarik perhatian. Hal tersebut disebabkan poster memiliki deskripsi yang memadai karena faktor psikologis dan merangsang untuk dihayati. Penggunaan poster sebagai salah satu media yang digunakan untuk menyampaikan pesan dalam kegiatan pengabdian ini dapat berfungsi menarik minat peserta didik terhadap pesan-pesan tentang pentingnya aktivitas fisik yang ingin disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat, memberikan dukungan tentang sesuatu hal atau gagasan yang ingin disampaikan, serta dijadikan sebagai salah satu metode agar peserta didik untuk tertarik dan melaksanakan pesan yang terpampang dalam poster (J dkk., 2019; Trianasari dkk., 2018; Wardani & Winarni, 2021). Visualisasi pesan, informasi atau konsep tentang apa itu aktivitas fisik, pentingnya aktivitas fisik dan manfaat aktivitas fisik yang ingin disampaikan kepada peserta didik dilengkapi dengan berbagai ilustrasi gambar mampu menarik perhatian dan bahkan membangkitkan minat peserta didik yang melihatnya. Pesan yang disampaikan melalui poster secara tepat akan membantu menyadarkan peserta didik sehingga diharapkan dapat merubah perilakunya dalam praktik kehidupan sehari-hari yang nantinya akan berubah menjadi sebuah

kebiasaan, terlebih kebiasaan untuk dapat hidup aktif dan mengurangi perilaku menetap atau malas gerak.

Selain penggunaan poster sebagai media dalam menyampaikan pesan, penggunaan media pamphlet juga menjadi salah satu bentuk media yang digunakan untuk membantu menyampaikan informasi yang dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Media pamphlet yang digunakan dalam kegiatan ini mempermudah tim pengabdian kepada masyarakat dalam menyampaikan materi tentang pentingnya aktivitas fisik dan jenis-jenis aktivitas fisik yang dapat menjadi pilihan bentuk aktivitas fisik bagi peserta didik, sehingga menjadi lebih menarik, inovatif dan yang terpenting adalah dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang aktivitas fisik. Pamphlet dalam bentuk lembaran yang lebih kecil disusun dengan berisi sumber-sumber informasi dengan bahasa yang komunikatif agar mudah dipahami peserta didik yang dilengkapi dengan berbagai gambar agar peserta didik lebih tertarik untuk melihatnya. Penggunaan media pamphlet ini dianggap lebih efektif dan efisien dikarenakan karakteristik yang berbeda dari bentuk media cetak lainnya (Handayani, 2010; Usmaran dkk., 2019; Belinda & Surya, 2021; Damayanti & Sumekar, 2021). Apabila dibandingkan dengan poster, maka pamphlet memiliki kecenderungan yang lebih simple dari segi tampilan dan desainnya serta memiliki kemudahan untuk dibawa kemana-mana. Dengan adanya penggunaan media pamphlet sebagai salah satu media penyampai pesan maka diyakini mampu mempermudah dan mempercepat peserta didik untuk dapat lebih memahami pesan yang akan disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Berbagai hasil studi yang telah dilakukan sebelumnya telah menunjukkan bahwa anak-anak akan lebih menyukai teks yang dilengkapi dengan ringkasan materi yang singkat, padat serta adanya tambahan ilustrasi, gambar yang berkaitan dengan fenomena yang ada di kehidupan nyata, sehingga anak lebih mudah untuk mengingat isi-isi yang ada di lembaran tersebut (Meta, 2017).

Penyampaian pesan tentang gizi seimbang dilakukan dengan menggunakan media piramida makanan sehat. Media atau alat ini memberikan panduan visual yang digunakan untuk mengajarkan peserta didik cara memilih makanan secara memadai. Alat untuk memberikan panduan tentang cara mendapatkan pola makan yang seimbang. Piramida makanan sehat yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mempertimbangkan peningkatan kebutuhan cairan, energi (1.500 hingga 3.500 Kkal/hari) dan nutrisi (peningkatan jumlah porsi roti dan sereal, buah-buahan, sayuran, susu, daging, dan kacang-kacangan) asupan anak usia sekolah dasar yang aktif secara fisik. Selain itu, piramida makanan sehat juga dirancang dengan cara yang penuh warna dan menarik serta menyertakan deskripsi tentang kebiasaan makan yang memadai (Darmawati, 2017; Kurniawaty, 2017; Nursoba dkk., 2023; Simanjuntak, 2015; Vionalita dkk., 2022). Peserta didik dapat memilih berbagai jenis makanan yang dapat dikelompokkan sesuai kebutuhan zat gizi makro dan mikro, dengan demikian mereka akan lebih tertarik untuk terlibat aktif dalam kegiatan dan meningkatkan pemahaman terhadap jenis-jenis makanan sehat yang dapat dikonsumsi sehari-hari.

Setelah seluruh media dipersiapkan, selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat melakukan kegiatan utama berupa edukasi pentingnya aktivitas fisik dan gizi seimbang di Sekolah Dasar Negeri 39 Cakranegara. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2023, bertempat di Aula Utama SDN 39 Cakranegara dimulai pada pukul 08.00 WITA. Seluruh peserta didik SDN 39 Cakranegara yang berjumlah 128 orang mengikuti kegiatan edukasi gizi dan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan pemahaman perilaku hidup sehat melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik. Kegiatan diawali dengan senam pagi bersama, yang kemudian seluruh peserta didik bersama-sama memasuki aula. Pembukaan dilakukan oleh Kepala SD 39 Cakranegara, Ibu Baiq Nurhalimah, S.Pd., dan dilanjutkan dengan memberikan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian kepada masyarakat. Adapun narasumber dan materi yang disampaikan pada kegiatan ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

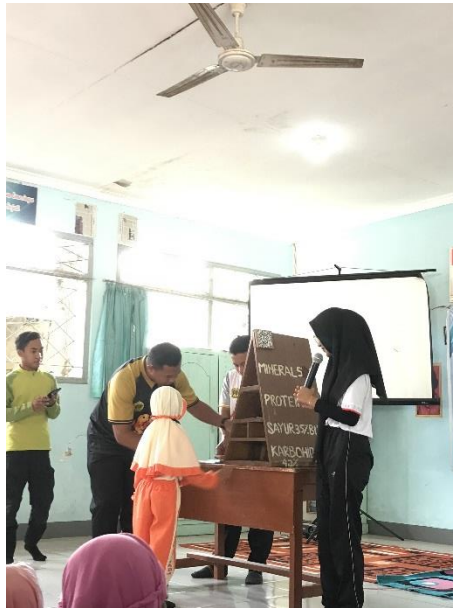


Gambar 4. Pembukaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat oleh Kepala SDN 39 Cakranegara

Tabel 1. Rincian Narasumber dan Materi

No.	Narasumber	Materi
1	Dr. Prayogi Dwina Angga, S.Or., M.Pd., dan Wiwik Rosiana	<ul style="list-style-type: none">- Pengertian aktivitas fisik- Pentingnya aktivitas fisik- Manfaat aktivitas fisik
2	Dr. Muhammad Makki, M.Pd., dan Wafiqoh Nurul Azizah	<ul style="list-style-type: none">- Jenis-jenis aktivitas fisik- Pilihan aktivitas olahraga untuk anak sekolah dasar
3	Gita Prima Putra, M.Pd., dan Wahida Nursoba	<ul style="list-style-type: none">- Gizi seimbang- Makanan sehat dan bergizi

Seluruh materi disampaikan melalui metode penyuluhan interaktif dengan menyampaikan materi edukasi melalui media yang telah dipersiapkan, diantaranya poster, membagikan pamphlet dan mengajak peserta didik memilih makanan sehat dengan menggunakan piramida makanan sehat. Tidak hanya penyampaian materi saja namun kegiatan edukasi juga dilengkapi dengan senam bersama yang dipandu secara langsung oleh tim pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 5. Penyampaian Materi Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Piramida Makanan Sehat



Gambar 6. Senam Bersama

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dinilai berhasil dengan indikator respon peserta didik yang sangat positif dengan sikap yang peserta didik yang kooperatif dan interaktif ketika penyampaian materi oleh narasumber. Peserta didik juga sangat antusias bertanya tentang bahaya malas gerak, pilihan bentuk aktivitas fisik dan olahraga yang dapat mereka lakukan, macam makanan sehat dan bergizi, serta bahaya apabila kekurangan gizi. Peserta didik yang merasa masih belum banyak memanfaatkan waktu mereka untuk bergerak atau beraktivitas fisik secara aktif dan cenderung lebih banyak bermain gadget atau menonton TV

serta yang masih makan makanan yang tidak bergizi dan jajan sembarangan juga menjadi sadar dan berjanji untuk merubah pola hidupnya menjadi hidup yang lebih sehat. Perubahan yang diamati dan dinilai dari kegiatan pengabdian adalah adanya semangat dari peserta didik untuk mau merubah pola makannya dan pola aktivitas fisiknya setelah mengetahui pentingnya dan manfaat aktivitas fisik serta gizi seimbang bagi mereka. Selain itu, antusias guru untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik. Hal tersebut juga nampak jelas pada saat narasumber menyampaikan materi melalui media disertai dengan saran-saran untuk selalu menjaga pola makan dan aktivitas fisiknya.



Gambar 7. Penyerahan Media Edukasi Kepada Kepala SD Negeri 39 Cakranegara



Gambar 8. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Bersama Guru dan Staf SD Negeri 39 Cakranegara

4. KESIMPULAN

PREGI (Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik) sebagai upaya peningkatan pemahaman perilaku hidup sehat melalui gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi anak sekolah dasar yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 39 Cakranegara telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta didik. Pendekatan berbagai media yang digunakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan kepada peserta didik dirasakan sangat efektif dan efisien dan dapat mengubah sebagian

besar aspek pengetahuan dan sikap peserta didik ke arah positif. Namun perlu adanya upaya yang lebih komprehensif agar perubahan perilaku juga semakin signifikan dan dapat menjadi kebiasaan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Perlu intervensi yang lebih luas dengan melibatkan pihak sekolah dan orang tua agar perubahan perilaku dan kebiasaan pola hidup aktif dan sehat bisa diinternalisasikan dalam keseharian peserta didik. Secara keseluruhan, pembelajaran dan penyuluhan untuk anak sekolah dasar tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik melalui pemberdayaan guru dan orang tua berpotensi besar untuk mengubah pola hidup anak-anak Indonesia. Sekolah Dasar Negeri 39 Cakranegara sebagai pihak yang terlibat telah menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam menerima konsep gizi seimbang dan aktivitas fisik yang tercermin dalam pelaksanaan edukasi yang dilakukan terhadap anak didiknya tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik.

Sekolah dasar dijadikan *entry point* perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan pemahaman perilaku hidup sehat. Agar perubahan tidak terbatas pada pengetahuan dan sikap, maka penyuluhan dan pembelajaran perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilanjutkan dengan penyuluhan kepada orang tua dan lingkungan sekolah. Mengingat rujukan buku pelajaran yang digunakan oleh guru masih memuat pendapat tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik yang kurang tepat, kurang kaya dan kurang mendalam menjawab berbagai kebutuhan informasi, perlu dilakukan perubahan buku pelajaran dan sosialisasi serta pelatihan tentang gizi seimbang kepada guru.

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., & Putra, W. K. Y. (2010a). Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 5(1), 7.
- Achadi, E., Pujonarti, S. A., Sudiarti, T., & Putra, W. K. Y. (2010b). Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 5(1).
- Aminah, S., Huliatusisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKFT*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5214>
- Anugraheni, H. D., Afrikhah, U., Prihatiningrum, B. I., & Sholikhah, I. N. (2017). Pemberdayaan Siswa Sekolah Dasar Dalam Upaya Meningkatkan Status Kesehatan Warga Sekolah. *Jurnal INFO*, 19(2), 9.
- Arranury, Z. (2022). Peningkatan Kesadaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah. *Sociality: Journal of Public Health Service*, 1, 67–71.
- Aryo, W. B. (2020, April 29). *Membangun SDM Indonesia Membangun Sinergitas*. <https://www.kemendiknas.go.id/membangun-sdm-indonesia-membangun-sinergitas>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, -. (2023). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/4467/>
- Badan Pusat Statistik, B. P. S. (2023). *Indeks Pembangunan Manusia*. <https://www.bps.go.id/subject/26/indeks-pembangunan-manusia.html#subjekViewTab1>
- Belinda, N. R., & Surya, L. S. (2021). Media Edukasi Dalam Pendidikan Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Anak-Anak. *Jurnal Riset Intervensi Pendidikan (JRIP)*, 3(1), Article 1.

- BTKLPP Kelas I Manado. (2016). *Rencana Aksi Kegiatan Balai Teknik Kesehatan Lingkungan dan Pengendalian Penyakit (BTKLPP) Kelas I Manado Tahun 2015-2019*. <https://e-renggar.kemkes.go.id/file2018/e-performance/1-621928-4tahunan-509.pdf>
- Buana, G. (2022, Juli 26). *Puluhan Ribu Anak Ikut Program Edukasi Gaya Hidup Sehat*. <https://mediaindonesia.com/humaniora/509770/puluhan-ribu-anak-ikut-program-edukasi-gaya-hidup-sehat>
- Damayanti, S., & Sumekar, A. (2021). Efektivitas Edukasi Tentang Pemilihan Jajanan Sehat Melalui Media Visual Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Kanisius Kadirojo di Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 14(1). <https://doi.org/10.47317/jkm.v14i1.324>
- Darmawati, G. (2017). Sistem Pakar Menu Makanan Sehat Bagi Penderita Kolesterol Dengan Metode Forward Chaining. *Jurnal Sains Dan Informatika: Research of Science and Informatic*, 3(2), 72–81. <https://doi.org/10.22216/jsi.v3i2.2792>
- Direktorat Kependudukan dan Jaminan Sosial, D. K. dan J. S. (2023). *Penduduk Berkualitas Menuju Indonesia Emas: Kebijakan Kependudukan Indonesia 2020–2050*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (PPN)/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas). https://perpustakaan.bappenas.go.id/e-library/file_upload/koleksi/migrasi-data-publikasi/file/Policy_Paper/Buku%20Penduduk%20Berkualitas%20Menuju%20Indonesia%20Emas%20%20310522%20.pdf
- Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(4). <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2361>
- González, K., Fuentes, J., & Márquez, J. L. (2017). Physical Inactivity, Sedentary Behavior and Chronic Diseases. *Korean Journal of Family Medicine*, 38(3), 111–115. <https://doi.org/10.4082/kjfm.2017.38.3.111>
- Hadiyanto, H., Prasetyo, T. D., Merini, D., & Yalisman, F. (2022). Menakar Keefektifan Mandatory Spending Bidang Pendidikan. *Indonesian Treasury Review: Jurnal Perbendaharaan, Keuangan Negara dan Kebijakan Publik*, 7(2), 115–132.
- Hanani, A. D. (2018). *Determinan aktivitas fisik pada siswa SMA Negeri di Kota Depok Jawa Barat tahun 2018* [Tesis, Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id>
- Handayani, S. (2010). Perbandingan Efektifitas Pemberian Informasi Melalui Media Cerita Bergambar (KOMIK) Versi BKKBN dengan Media Leaflet. *Gaster*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.30787/gaster.v7i1.13>
- Harahap, H., Sandjaja, N., & Nur Cahyo, K. (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0–12,9 Tahun di Indonesia. *GIZI INDONESIA*, 36(2), 99. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i2.138>
- Izatulislami, D. S. N., & Kumaat, N. A. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Siswa Sekolah Dasar Negeri Kedunggoro IV Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04).
- J, H., Oktavidiati, E., & Astuti, D. (2019). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pencegahan Penyakit Diare. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(1), 75–85. <https://doi.org/10.31539/jka.v1i1.747>
- Janah, A., & Rusdiana, F. K. (2022). Peningkatan Kualitas Pendidikan Anak SD Melalui Program Pendampingan Belajar di Masa Pandemi Desa Pagutan Kecamatan Manyaran Kabupaten Wonogiri. *ABDIMASKU: JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 5(3), 345. <https://doi.org/10.33633/ja.v5i3.430>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, K. K. R. I. (t.t.). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diambil 8 Oktober 2023, dari

- <https://www.globalhep.org/sites/default/files/content/resource/files/2022-11/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Knight, J. A. (2012). Physical Inactivity: Associated Diseases and Disorders. *Annals of Clinical & Laboratory Science*, 42(3), 320–337.
- Kurniawan, F. (2018, Agustus 1). *Strategi Pembangunan Kesehatan Masyarakat dan Konsep Paradigma Sehat* | | *Bengkulu News*. <https://www.bengkulunews.co.id/strategi-pembangunan-kesehatan-masyarakat-dan-konsep-paradigma-sehat/>
- Kurniawaty, L. (2017). Peningkatan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Melalui Kegiatan Bermain Cooking Class. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 4(2), Article 2. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPAUD/article/view/955>
- Makbullah, M., Muliarta, M., Pinatih, G. N. I., Sri Handari Adiputra, L. M. I., Ngurah, I. B., & Purnawati, S. (2018). Kebugaran Fisik Siswa yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Lebih Baik Dibandingkan Dengan Siswa yang Hanya Mengikuti Mata Pelajaran Penjas di SMPN 02 Masbagik Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2016/2017. *Sport and Fitness Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.24843/spj.2018.v06.i02.p08>
- Modjadji, P., & Madiba, S. (2019a). Childhood Undernutrition and Its Predictors in a Rural Health and Demographic Surveillance System Site in South Africa. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3021. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173021>
- Modjadji, P., & Madiba, S. (2019b). The double burden of malnutrition in a rural health and demographic surveillance system site in South Africa: A study of primary schoolchildren and their mothers. *BMC Public Health*, 19(1), 1087. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7412-y>
- Norlinta, S. N. O., & Wulandhari, R. (2021). Optimalisasi Kapasitas Fisik pada Siswa Sekolah Selama Pembelajaran Online. *Jurnal Abdidas*, 2(4), 975–981. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i4.400>
- Notoatmodjo, S. (2008). Kesehatan dan Pembangunan Sumber Daya Manusia. *Kesmas: National Public Health Journal*, 2(5), 195. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i5.249>
- Nursoba, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media PIRAMASE (Piramida Makanan Sehat) bagi Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5108>
- Pasaribu, R. M. (2015). Solusi Dalam Mengatasi Masalah Pembangunan Kesehatan Masyarakat di Indonesia. *Jurnal Ilmiah DUNIA ILMU*, 1(2), 9.
- Pemerintah Provinsi NTB, P. P. N. (2020). *Rencana Aksi Daerah Pangan dan Gizi Provinsi Nusa Tenggara Barat Tahun 2020-2023*. Pemerintah Provinsi NTB. https://data.ntbprov.go.id/sites/default/files/RAD%20PG%20NTB%202020-2023_Final.pdf
- Pinto, A. J., Roschel, H., de Sá Pinto, A. L., Lima, F. R., Pereira, R. M. R., Silva, C. A., Bonfá, E., & Gualano, B. (2017). Physical inactivity and sedentary behavior: Overlooked risk factors in autoimmune rheumatic diseases? *Autoimmunity Reviews*, 16(7), 667–674. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2017.05.001>
- Rani, R. P. H. (2021). Analisis Paradigma Pembangunan di Indonesia. *Indonesian Journal of Intellectual Publication*, 1(1), 40–52. <https://doi.org/10.51577/ijipublication.v1i1.37>
- Rizkita, S. D., Sekartini, R., & Friska, D. (2022). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 10 Sampai 14 Tahun pada Masa Pandemi Covid-19 di Indonesia dan Faktor-Faktor yang Berhubungan. *Sari Pediatri*, 24(3), 181. <https://doi.org/10.14238/sp24.3.2022.181-8>

- Rosiana, W., Angga, P. D., & Tahir, M. (2023). Pengembangan Media Literasi Fisik (Melifis) bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), Article 2. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4707>
- Rustiarini, F. S. A., Ilmi, I. M. B., Simanungkalit, S. F., & Nasrullah, N. (2021). Efektivitas Edukasi Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Orangtua Siswa Sekolah Dasar Mengenai Phbs Untuk Pencegahan Penularan Virus COVID-19: The Effect of Commic and Leaflet Education on The Improvement of Parents 'Knowledge of Elementary School Students About Phbs For Prevention of COVID-19 Virus Transmission. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 13(2), Article 2. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.124>
- Sekretariat Jendral Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Rencana Aksi Program Sekretariat Jenderal*. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/RAP%20Unit%20Utama%202015-2019/1.%20Sekjen.pdf>
- Simanjuntak, F. N. (2015). Pendidikan Kimia Bahan Makanan untuk Membangun Kesadaran Makan Makanan Sehat. *Jurnal Dinamika Pendidikan*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.51212/jdp.v8i1.109>
- Sriawan. (2008). *Menuju Siswa Sekolah Dasar Sehat*. UNY Press.
- Sugiarto, E. C. (2019, Juni 25). *Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) Menuju Indonesia Unggul*. https://www.setneg.go.id/baca/index/pembangunan_sumber_daya_manusia_sdm_menuju_indonesia_unggul
- Sukowati, S., & Shinta. (2003). Peran Tenaga Kesehatan Masyarakat dalam Mengubah Perilaku Masyarakat Menuju Hidup Bersih dan Sehat. *Media Litbang Kesehatan*, XIII(2). <https://media.neliti.com/media/publications/159806-ID-peran-tenaga-kesehatan-masyarakat-dalam.pdf>
- Sumini, S., Amikasari, B., & Nurhayati, D. (2014). Hubungan Konsumsi Makanan Manis Dengan Kejadian Karies Gigi Pada Anak Prasekolah Di TK B RA Muslimat PSM Tegalrejedesa Semen Kecamatan Nguntoronadi Kabupaten Magetan. *Jurnal Delima Harapan*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.31935/delima.v1i1.41>
- Suryani, D., Sabrina, Y., Cholidah, R., Ekawanti, A., & Andari, M. Y. (2017). Studi Status Gizi, Pola Makan serta Aktivitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram. *Unram Medical Journal*, 6(1). <https://doi.org/10.29303/jku.v6i1.104>
- Suryawan, A., Jalaludin, M. Y., Poh, B. K., Sanusi, R., Tan, V. M. H., Geurts, J. M., & Muhandi, L. (2022). Malnutrition in early life and its neurodevelopmental and cognitive consequences: A scoping review. *Nutrition Research Reviews*, 35(1), 136–149. <https://doi.org/10.1017/S0954422421000159>
- Susetyowati, Huriyati, E., Kandarina, B. J. I., & Faza, F. (2019). *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. UGM PRESS.
- Tarigan, E. (2015, Agustus 13). Langkah Strategis Menuju Pembangunan SDM Indonesia Unggul [Text]. *Universitas Indonesia*. <https://www.ui.ac.id/langkah-strategis-menuju-pembangunan-sdm-indonesia-unggul/>
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. (2021). *Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini*. Edugizi Pratama Indonesia.
- Trianasari, S., Herawati, H., & Gunawan, I. M. A. (2018). Media papan petak PGS dan Poster pada Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *JURNAL NUTRISIA*, 20(2), 61–66. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.102>

- Umboro, R. O., Ulandari, A. S., & Ramdaniah, P. (2022). Peningkatan Kesadaran Menjaga Kesehatan Diri dan Lingkungan Pada Anak Usia Sekolah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2027. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.11488>
- Usmaran, M. A., Mulyo, G. P. E., Hastuti, W., Hapsari, A. I., & Kaffah, Z. S. (2019). Media Kalender dan Leaflet dalam Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Makan Remaja Overweight. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.650>
- Vionalita, G., Kusumaningtiar, D. A., & Angkasa, D. (2022). *Program Pengenalan Neurokognitif Untuk Perilaku Hidup Sehat di Siswa-Siswi Sekolah Dasar*. 8.
- Virhdhani, M. H. (2023, September 2). *Pelajar Indonesia Kurang Gerak, Sekolah Sehat Wajibkan Anak Olahraga*. <https://edukasi.okezone.com/>.
<https://edukasi.okezone.com/read/2023/09/02/624/2875779/pelajar-indonesia-kurang-gerak-sekolah-sehat-wajibkan-anak-olahraga>
- Wahyuni, W., Fitri, R., & Darussyamsu, R. (2022). Kajian Pemanfaatan Media Pembelajaran Leaflet Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.30821/biolokus.v5i1.1009>
- Wardani, W. G. W., & Winarni, R. W. (2021). Mendesain Poster Motivasi Sebagai Media Edukasi Anak-Anak Pemulung dan Dhuafa di Sekolah KAMI, Bekasi Barat. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 365–378. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v2i2.1199>
- Watson, F., Minarto, M., Sukotjo, S., Rah, J. H., & Maryti, A. K. (2019). *Pembangunan Gizi di Indonesia*. Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat, Kementerian PPN/Bappenas. https://repository.stikespersadanabire.ac.id/assets/upload/files/docs_1634264569.pdf
- Widodo, W. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar di Luar Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(2), 281–294. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.144>
- Wulandari, R. (2022). Poster Sebagai Media Pendidikan Karakter. *Seminar Nasional Pendidikan*. Seminar Nasional Pendidikan, Malang.
- Yankusuma Setiani, D., & Indriati, R. (2023). Pemeriksaan Status Gizi Anak Sekolah Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi. *Abdimas Kosala : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 63–69. <https://doi.org/10.37831/akj.v2i2.286>
- Yiwang, D. M., & Sulystiowati, P. (2021). Pengembangan Media Leaflet Berbasis Flipbook Maker Pada Materi Sumber Daya Alam Kelas IV SD Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. *Seminar Nasional*, 5.
- Yogatama, B. K. (2021, Agustus 5). *Ubah Paradigma ke Pembangunan Sumber Daya Manusia*. [kompas.id. https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2021/08/05/ubah-paradigma-ke-pembangunan-sumber-daya-manusia](https://www.kompas.id/baca/ekonomi/2021/08/05/ubah-paradigma-ke-pembangunan-sumber-daya-manusia)
- Yusuf, W. H. (2022). Faktor Resiko Stunting di Nusa Tenggara Barat (NTB), Indonesia. *RCS Journal*, 2(1), 34–45.