

**PENYULUHAN GIZI SEIMBANG, ANAK SEHAT, MASA DEPAN CEMERLANG (GEMILANG) DI SDN 7 LUBAI ULU DESA SUMBER MULYA, KABUPATEN MUARA ENIM**

**NUTRITION EDUCATION FOR BALANCED NUTRITION, HEALTHY CHILDREN, AND A BRIGHT FUTURE (GEMILANG) AT SDN 7 LUBAI ULU, SUMBER MULYA VILLAGE, MUARA ENIM REGENCY**

Dwi Fitriani<sup>1\*</sup>, Frisha Aurelia Zahra<sup>1</sup>, Vigusti Febi Dwiandini<sup>1</sup>, Khaiyatur Ridho Amrullah<sup>1</sup>, Ghina Firdaus<sup>1</sup>, Inaya Fadhila Risya<sup>1</sup>, dan Khairunnisa Catur Wulandari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan, Indonesia

\*Email korespondensi: [dwi\\_fitriani@fkm.unsri.ac.id](mailto:dwi_fitriani@fkm.unsri.ac.id)

**ARTIKEL INFO**

**Riwayat Artikel:**

Disubmit : 21 Juni, 2025

Diterima : 5 Agustus, 2025

Diterbitkan: 25 September, 2025

**ABSTRAK**

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat anak. Pemahaman tentang gizi seimbang perlu ditanamkan sejak dini untuk mencegah masalah gizi dan mendukung pertumbuhan optimal. Kegiatan penyuluhan pedoman "Isi Piringku" dilaksanakan di SD Negeri 7 Lubai Ulu, Kabupaten Muara Enim dengan sasaran siswa kelas 5 sebanyak 29 orang. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif menggunakan media visual seperti poster, presentasi, dan lagu edukatif. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan lima soal pilihan ganda untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai dari 3,31 menjadi 4,79, dan hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Penyuluhan gizi menggunakan media yang menarik terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model edukasi promotif yang berdampak positif dalam mendukung kebiasaan makan sehat sejak usia sekolah dasar.

Kata Kunci: Gizi seimbang, isi piringku, anak sekolah dasar, edukasi kesehatan

**ABSTRACT**

*Elementary school is a crucial period in shaping children's healthy eating habits. Understanding balanced nutrition needs to be instilled from an early age to prevent nutritional problems and support optimal growth. A nutrition education activity using the "Isi Piringku" guideline was conducted at SD Negeri 7 Lubai Ulu, Muara Enim Regency, targeting 29 fifth-grade students. The implementation method included interactive lectures using visual media such as posters, presentations, and educational songs. Evaluation was carried out through pre-tests and post-tests using five multiple-choice questions to measure students' knowledge improvement. The analysis showed an increase in the average score from 3.31 to 4.79, with statistical results indicating a p-*

*value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), signifying a significant difference before and after the intervention. Nutrition education using engaging media proved effective in enhancing students' understanding of the importance of balanced eating patterns. This activity is expected to serve as a promotive educational model that positively contributes to fostering healthy eating habits from an early school age.*

*Keywords: Balanced nutrition, Isi Piringku, elementary school children, health education*

## 1. PENDAHULUAN

Masa anak-anak, terutama usia sekolah dasar, merupakan tahap kritis dalam pertumbuhan dan perkembangan, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Pada fase ini, kebutuhan gizi yang tepat dan seimbang menjadi faktor penting dalam menentukan status kesehatan anak dan keberhasilan proses belajar (Schanzenbach & Thorn, 2020). Kecukupan asupan energi dan zat gizi makro maupun mikro sangat mempengaruhi fungsi otak, imunitas, serta produktivitas anak di lingkungan sekolah (Azeem et al., 2025). Asupan gizi seimbang merupakan prinsip pemenuhan kebutuhan gizi yang meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah dan porsi yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu. Menurut Selvi et al. (2022), gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip konsumsi keanekaragaman pangan, mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan menimbang berat badan secara rutin.

Faktor gizi memiliki keterkaitan erat dengan tumbuh kembang anak dan prestasi akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung memiliki kemampuan kognitif lebih rendah dibandingkan anak dengan status gizi baik (Pizzol et al., 2021). Hal ini diperkuat oleh penelitian Zachariou et al. (2021) yang menyatakan bahwa asupan zat gizi tertentu seperti zat besi dan omega-3 berperan penting dalam perkembangan fungsi otak dan konsentrasi belajar. Selain itu, pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas, diabetes, maupun stunting pada anak (Kemenkes RI, 2020).

Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gizi seimbang adalah melalui kampanye "Isi Piringku" yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan RI sebagai pembaruan dari konsep lama "empat sehat lima sempurna". Isi Piringku merupakan pedoman yang disusun oleh Kementerian Kesehatan mengkampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Dalam satu piring setiap kali makan, setengah piring diisi dengan sayur dan buah, sedangkan setengah lainnya diisi dengan makanan pokok dan lauk pauk. Selain itu, Isi Piringku juga memuat ajakan untuk mengonsumsi 8 gelas air

setiap hari, melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, dan mencuci tangan dengan air dan sabun sebelum dan setelah makan (Kemenkes, 2022).

Pengetahuan gizi yang baik merupakan pondasi utama dalam membentuk perilaku konsumsi yang sehat dan berkelanjutan. Menurut Yuniarti et al. (2021), rendahnya pengetahuan gizi turut berkontribusi terhadap tingginya prevalensi permasalahan gizi pada anak usia sekolah. Pengetahuan ini menjadi tahap awal dalam proses perubahan perilaku, yang akan berlanjut pada pembentukan sikap dan kebiasaan makan. Apabila anak kurang memahami prinsip-prinsip gizi seimbang, maka akan lebih rentan terhadap kesalahan memilih makanan yang berisiko menyebabkan malnutrisi ataupun obesitas (Rasheed, 2023). Oleh karena itu, edukasi gizi sejak dini sangat penting sebagai bentuk intervensi promotif dan preventif dalam peningkatan kualitas kesehatan anak.

Kegiatan penyuluhan pedoman "Isi Piringku" dilaksanakan di SD Negeri 7 Lubai Ulu, Kecamatan Lubai Ulu, Kabupaten Muara Enim, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan bergizi seimbang guna mendukung produktivitas dan pertumbuhan yang optimal melalui pendekatan edukasi berbasis sekolah efektif dalam membangun gizi anak (Charlton et al., 2021). Dengan penyuluhan yang terarah, diharapkan kegiatan ini dapat membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini dan menjadi salah satu langkah preventif dalam mengatasi permasalahan gizi di kalangan anak-anak.

## 2. METODE PELAKSANAAN

**Tempat dan Waktu.** Kegiatan edukasi mengenai "Isi Piringku" dilaksanakan pada hari Selasa, 3 Juni 2025 pukul 09.00 WIB s.d. selesai, bertempat di SD Negeri 7 Lubai Ulu, Kabupaten Muara Enim, Sumatera Selatan. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya edukatif dalam mendukung peningkatan pemahaman gizi seimbang sejak usia dini.

**Khalayak Sasaran.** Sasaran kegiatan pada edukasi "Isi Piringku" adalah siswa/i kelas 5 SD Negeri 7 Lubai Ulu dengan total peserta sebanyak 29 anak. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan edukasi secara aktif dan partisipatif dari awal hingga akhir kegiatan.

**Metode Pengabdian.** Kegiatan edukasi "Isi Piringku" dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang disampaikan melalui media *power point* dan poster panduan "Isi Piringku". Untuk menarik perhatian dan memudahkan pemahaman anak-anak, materi juga diselingi dengan lagu-lagu edukatif bertema gizi seimbang. Rangkaian kegiatan diawali dengan *pre-test* berupa lima soal tertulis untuk mengukur pengetahuan awal siswa mengenai isi piringku dan gizi seimbang. Setelah itu, dilakukan penyampaian materi meliputi pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, pembagian porsi makanan sehat (karbohidrat, protein, sayur, buah). Serta manfaat mengonsumsi makanan bergizi. Selanjutnya, dilakukan *ice breaking* berupa permainan edukatif untuk menjaga antusiasme siswa agar tetap fokus selama

kegiatan. Kegiatan edukasi ditutup dengan *post-test* menggunakan soal yang sama dengan *pre-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah edukasi “Isi Piringku”.

**Indikator Keberhasilan.** Keberhasilan kegiatan diukur dari peningkatan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Kegiatan ini dinyatakan berhasil apabila terdapat peningkatan pengetahuan siswa minimal 80%, yang menunjukkan peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang melalui perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*.

**Metode Evaluasi.** Evaluasi dilakukan melalui pengukuran *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 5 soal pilihan ganda sederhana, dengan soal-soal yang mencakup pengetahuan tentang jenis makanan, kandungan pada jenis makanan, serta manfaat makan buah dan sayur. Hasil jawaban dari *pre-test* dan *post-test* dikumpulkan, kemudian dibandingkan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Analisis dilakukan secara deskriptif sederhana untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa. Selain itu, observasi selama kegiatan juga digunakan untuk menilai partisipasi dan antusiasme peserta dalam memahami materi edukasi “Isi Piringku”.

### 3. HASIL dan PEMBAHASAN

#### A. Implementasi Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang, Anak Sehat, Masa Depan Cemerlang (GEMILANG)

Kegiatan Penyuluhan Gizi Seimbang, Anak Sehat, Masa Depan Cemerlang (GEMILANG) merupakan salah satu program kerja yang dirancang untuk mendukung masyarakat agar senantiasa menerapkan pedoman “Isi Piringku” sejak dini. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri 7 Lubai Ulu, Desa Sumber Mulya pada Selasa, 3 Juni 2025. Kegiatan tersebut bertujuan untuk mengedukasi anak-anak mengenai pentingnya menerapkan pola makan gizi seimbang sesuai panduan “Isi Piringku” sebagai upaya menjaga kesehatan tubuh dan mencegah masalah gizi sejak dini.



Gambar 1. Kegiatan GEMILANG di SD Negeri 7 Lubai Ulu  
Sumber: Dokumentasi tim PBL Kelompok 25, 2025.

Dalam kegiatan tersebut, anak-anak diajak untuk belajar dengan menggunakan berbagai media seperti *powerpoint*, poster dan lagu edukatif. Media *powerpoint* digunakan agar pemateri dapat berinteraksi dengan audiens selama penyuluhan dan membantu menyusun materi secara sistematis sehingga penyuluhan berlangsung terstruktur dan fokus. Anak-anak diajak untuk menyanyikan lagu “Isi Piringku” sebagai metode yang efektif untuk mengenalkan konsep “Isi Piringku”. Selain itu, digunakan media poster untuk mendukung berjalannya kegiatan, sehingga dapat lebih menarik perhatian anak-anak dengan adanya warna dan gambar. Poster merupakan suatu media publikasi yang memadukan antara tulisan, gambar, atau kombinasi keduanya dengan tujuan untuk memberikan informasi kepada khalayak (Kamila & Sundi, 2021). Poster berisi poin-poin penting tentang konsep “Isi Piringku”, juga setelah kegiatan penyuluhan selesai, poster dapat tetap dipasang di tempat yang sering dilalui atau dilihat oleh banyak orang.



Gambar 2. Media Edukasi (Poster)

Sumber: Media Penyuluhan PBL Kelompok 25, 2025.

## B. Keberhasilan Kegiatan

Anak-anak yang mengikuti kegiatan penyuluhan Gemilang merupakan siswa kelas 5 di SD Negeri 7 Lubai Ulu, dengan rentang usia 10-12 tahun. Siswa yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 29 orang.

Untuk mengetahui dan menganalisis seberapa besar peningkatan pengetahuan siswa terkait materi penyuluhan, dilakukan *pre-test* dan *post-test* di sebelum dan sesudah sesi penyampaian materi. *Pre-test* digunakan pada saat akan berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat di kuasai oleh siswa (Magdalena et al., 2021). *Post-test* bertujuan untuk melihat sejauhmana perkembangan kognitif yang ada pada materi yang akan dan sudah diajarkan (Adri, 2020). Hasil *pre-test* dan *post-test*

diakumulasi dari total siswa yang menjawab benar di setiap soal, lalu dilihat seberapa besar peningkatan persentase dari jumlah siswa yang menjawab benar. Pada sesi *pre-test* dan *post-test*, diberikan 5 pertanyaan sesuai dengan isi materi yang akan disampaikan pada saat kegiatan dilaksanakan. Berikut merupakan distribusi jumlah anak yang menjawab benar dari setiap soal.

**Tabel. 1. Distribusi Frekuensi Hasil Analisis Dari Jawaban Pertanyaan *Pre-test* dan *Post-test* Penyuluhan Gizi Seimbang, Anak Sehat, Masa Depan Cemerlang (GEMILANG)**

No.	Pertanyaan	<i>Pre-Test</i>				<i>Post-Test</i>			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Apa yang dimaksud dengan Isi Piringku? Jawaban: b. Panduan makan sehat dan seimbang	28	96,55	1	3,44	29	100	0	0
2	Makanan pokok biasanya mengandung... Jawaban: c. Karbohidrat	12	41,37	17	58,62	27	93,10	2	6,89
3	Yang termasuk makanan pokok adalah... Jawaban: b. Nasi, jagung dan singkong	18	62,06	11	37,93	29	100	0	0
4	Lauk pauk adalah sumber... Jawaban: c. Protein	10	34,48	19	65,51	25	86,20	4	13,79
5	Manfaat makan buah dan sayur adalah... Jawaban: c. Membantu tubuh sehat dan kuat	28	96,55	1	3,44	29	100	0	0

Sumber: Data Primer PBL Kelompok 25 2025

Berdasarkan tabel 1, diperoleh hasil *pre-test* dan *post-test* tentang materi penyuluhan GEMILANG, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ditinjau berdasarkan persentase jumlah siswa yang menjawab benar pada *pre-test* dan *post-test*, yaitu pada soal pertama terjadi peningkatan sebanyak 3,45%; soal kedua sebanyak

51,73%; soal ketiga sebanyak 37,94%; soal keempat sebanyak 51,72% dan soal kelima sebanyak 3,45%.

Selanjutnya, dilakukan uji *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Uji ini dilakukan berdasarkan jumlah soal yang dijawab benar pada *pre-test* dan *post-test* dari masing-masing anak. Berikut ini merupakan distribusi jumlah anak berdasarkan poin yang diperoleh dalam *pre-test* dan *post-test* dan hasil uji *Paired Samples T-Test*.

**Tabel. 2. Distribusi Jumlah Anak Berdasarkan Poin yang Diperoleh**

Pre-Test		Post-Test	
Poin	Jumlah Anak	Poin	Jumlah Anak
1	1	1	0
2	5	2	0
3	9	3	1
4	12	4	4
5	2	5	24

Sumber: Data Primer PBL Kelompok 25 2025

**Tabel. 3. Hasil Uji *Paired Samples T-Test***

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of The Difference				
				Lower				Upper
<b>Pair 1 Pre-Test-Post-Test</b>	-1,483	1,022	0,190	-1,871	-1,094	-7,814	28	0,000

Ditinjau berdasarkan hasil analisis data dengan uji *Paired Samples T-Test*, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta. Rata-rata skor *pre-test* adalah 3,31 dengan standar deviasi 0,967, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 4,79 dengan standar deviasi 0,491. Ini menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 1,48 poin setelah dilakukan intervensi. Selanjutnya, didapatkan hasil uji t yang menunjukkan nilai  $t = -7,814$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* adalah sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan berupa penyuluhan berhasil meningkatkan skor responden secara signifikan.

Sesuai dengan hasil penelitian oleh Alam et al. (2025), adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan siswa setelah pelaksanaan sesi edukasi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media poster sebagai alat bantu visual-partisipatif efektif dalam memfasilitasi pemahaman siswa terhadap konsep gizi

seimbang. Hal tersebut menjadi indikator keberhasilan pendekatan edukatif melalui media poster dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Sejalan juga dengan penelitian Nurfitriani & Kurniasari (2023), terjadi peningkatan pengetahuan setelah pemberian edukasi melalui media, baik berupa video animasi maupun poster. Temuan ini menunjukkan bahwa media video animasi dan poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa tingkat SMA.

#### 4. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada SD Negeri 7 Lubai Ulu, Ibu Dwi Fitriani, S.K.M., M.Kes. selaku pembimbing materi, Ibu Marselia Angelina, AM.Keb. selaku pembimbing lapangan, segenap anggota kelompok 25 PBL Desa Sumber Mulya Kecamatan Lubai ulu, serta semua pihak yang terlibat dan memberikan dukungan dalam kegiatan PBL, sehingga pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar.

#### 5. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan GEMILANG (Gizi Seimbang, Anak Sehat, Masa Depan Cemerlang) merupakan kegiatan edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai pentingnya penerapan pola makan bergizi seimbang sesuai pedoman "Isi Piringku". Kegiatan ini menyasar siswa kelas 5 SD Negeri 7 Lubai Ulu dengan melibatkan berbagai media edukatif seperti poster, presentasi *PowerPoint*, dan lagu bertema gizi. Metode penyampaian dilakukan secara interaktif melalui ceramah, sesi tanya jawab, dan aktivitas *ice breaking*, yang dirancang untuk menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari lima soal pilihan ganda. Berdasarkan hasil analisis, terjadi peningkatan signifikan pada skor rata-rata peserta dari 3,31 (*pre-test*) menjadi 4,79 (*post-test*). Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menandakan perbedaan signifikan secara statistik. Dari total 29 peserta, sebanyak 24 anak (82,7%) berhasil menjawab semua soal dengan benar pada *post-test*, menunjukkan pemahaman yang sangat baik terhadap materi yang diberikan.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Adri, R. F. (2020). Pengaruh Pre-Test Terhadap Tingkat Pemahaman Mahasiswa Program Studi Ilmu Politik Pada Mata Kuliah Ilmu Alamiah Dasar. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, 1(XIV), 81–85. <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1742>
- Alam, N., Putra, G. A., Alimuddin, H., Malik, A., Wahyuni, V., & Aspika, A. (2025). Penerapan Pola Makan Seimbang Isi Piringku di SDN 145 Inpres Bayowa, Kecamatan Galesong Kabupaten Takalar, Sulawesi Selatan. 5(3), 1091–1098.
- Azeem, J., Naqeeb, H., Zeb, Z., Mehboob, N., & Bibi, A. (2025). *A Review on the Influence*

- of Nutritional Status on Cognition Performance of School Going Children*. 3, 136–151.
- Charlton, K., Comerford, T., Deavin, N., & Walton, K. (2021). Characteristics of successful primary school-based experiential nutrition programmes: A systematic literature review. *Public Health Nutrition*, 24(14), 4642–4662. <https://doi.org/10.1017/S1368980020004024>
- Kamila, C., & Sundi, V. H. (2021). Pelatihan penggunaan aplikasi canva dalam pembuatan poster pada siswa kelas x sman 8 tangsel. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1).
- Magdalena, I., Nurul Annisa, M., Ragin, G., & Ishaq, A. R. (2021). Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 150–165. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>
- Pizzol, D., Tudor, F., Racalbutto, V., Bertoldo, A., Veronese, N., & Smith, L. (2021). Systematic review and meta-analysis found that malnutrition was associated with poor cognitive development. *Acta Paediatrica, International Journal of Paediatrics*, 110(10), 2704–2710. <https://doi.org/10.1111/apa.15964>
- Rasheed, M. (2023). Promoting nutritional education in primary school children. *British Journal of Nursing*, 32(8), S14–S18. <https://doi.org/10.12968/bjon.2023.32.8.S14>
- Schanzenbach, D. W., & Thorn, B. (2020). Supporting development through child nutrition. *Future of Children*, 30(2), 115–141. <https://doi.org/10.1353/foc.2020.a807754>
- Selvi, S., Amisi, M. D., & Sanggелorang, Y. (2022). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 066. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.38698>
- Yuniarti, H., Susanto, E., & Kemenkes Palembang, P. (2021). Improvement of Balanced Nutritional Knowledge and Skills Through the Demonstration of Isi Piringku in Basic School Children. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(2), 495–503. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/4314>
- Zachariou, V., Bauer, C. E., Seago, E. R., Panayiotou, G., Hall, E. D., Butterfield, D. A., & Gold, B. T. (2021). Healthy dietary intake moderates the effects of age on brain iron concentration and working memory performance. *Neurobiology of Aging*, 106, 183–196. <https://doi.org/10.1016/j.neurobiolaging.2021.06.016>