

Promosi Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Sekolah Dasar

Promotion of Vegetable and Fruit Consumption in Elementary School Children

Sarci Magdalena Toy*, Helga Jillvera Natalia Ndun, Enjelita Mariance Ndoen

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

*Email: sarci.toy@staf.undana.ac.id

(Diterima 14-11-2024; Disetujui 05-02-2025)

ABSTRAK

Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak-anak, merupakan masalah serius yang perlu diperhatikan dalam upaya perbaikan gizi dan kesehatan anak. Masalah ini juga terjadi pada murid SD Negeri Sikumana 2, yang disebabkan oleh faktor tidak terbiasanya anak mengkonsumsi sayur dan buah, kurangnya pengetahuan mengenai manfaat konsumsi sayur dan buah, dan rendahnya peran guru dan orang tua dalam mengedukasi dan mengatur perilaku makan yang sehat dan bergizi pada anak. Oleh karena itu, promosi kesehatan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah pada anak sangatlah dibutuhkan. Sasaran kegiatan ini adalah anak sekolah dasar dan guru. Tujuan kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan membangun kebiasaan makan sayur dan buah pada anak, serta menghasilkan media informasi berisi manfaat konsumsi sayur dan buah. Kegiatan ini menggunakan metode diskusi, tanya jawab, *game*, dan praktik makan sayur dan buah. Kegiatan yang dilaksanakan berupa edukasi tentang jenis sayur dan buah, manfaat konsumsi sayur dan buah, *game*, praktik makan sayur dan buah di kelas, pembuatan produk media promosi kesehatan, pendampingan, dan monitoring evaluasi oleh tim pelaksana. Hasil kegiatan menunjukkan ada peningkatan pengetahuan dari siswa kelas I dan kelas II mengenai jenis-jenis sayur dan buah serta manfaatnya bagi tubuh dan kesehatan. Promosi kesehatan mengenai manfaat sayur dan buah perlu dilakukan terus menerus dan pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar sayur dengan menu yang bervariasi untuk meningkatkan minat makan sayur pada siswa.

Kata kunci: Promosi, Konsumsi, Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

Low consumption of vegetables and fruits in children is a serious problem that needs attention in an effort to improve children's nutrition and health. This problem also occurs in Sikumana 2 Public Primary School students, which is caused by the lack of children's habit of consuming vegetables and fruits, lack of knowledge about the benefits of vegetable and fruit consumption, and the low role of teachers and parents in educating and regulating healthy and nutritious eating behavior in children. Therefore, health promotion on the importance of vegetable and fruit consumption in children is needed. The targets of this activity were elementary school children and teachers. The purpose of this activity is to increase knowledge and skills in consuming vegetables and fruits, and produce information media containing the benefits of vegetable and fruit consumption. This activity uses the methods of discussion, question and answer, games and practice of eating vegetables and fruits. The activities carried out in the form of education about the types of vegetables and fruits, the benefits of vegetable and fruit consumption, games, practice of eating vegetables and fruits in class, making health promotion media products, mentoring, and monitoring evaluation by the implementing team. The results of the activity showed that there was an increase in knowledge from grade I and grade II students about the types of vegetables and fruits and their benefits for the body and health. Health promotion about the benefits of vegetables and fruits needs to be carried out continuously and training in vegetable-based food processing with a varied menu to increase students' interest in eating vegetables.

Keywords: Promotion, Consumption, Elementary School Children

PENDAHULUAN

Rendahnya konsumsi sayur dan buah, khususnya pada usia anak-anak, merupakan masalah yang membutuhkan perhatian serius dalam upaya perbaikan gizi dan kesehatan anak, dikarenakan anak merupakan bibit generasi penerus bangsa. Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa persentase perilaku konsumsi sayur dan buah pada penduduk Indonesia umur ≥ 5 tahun adalah sekitar 10,7% dengan persentase tertinggi untuk tidak konsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu berada pada kelompok umur 5-9 tahun (17%) dan diikuti oleh kelompok umur 10-14 tahun (15,3%) (Kemenkes RI, 2019). Penelitian Aditianti dkk (2016) menunjukkan bahwa persentase perilaku konsumsi makan kurang beragam paling rendah di seluruh provinsi di Indonesia adalah pada anak sekolah (12,5%).

Sayur dan buah merupakan salah satu komponen utama gizi yang diperlukan dalam mendukung tumbuh kembang anak dan mengendalikan faktor risiko penyakit tidak menular. Kekurangan konsumsi sayur dan buah sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral pada anak dapat meningkatkan permasalahan gizi, baik berupa kekurangan dan kelebihan gizi, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi anak yang buruk. Berdasarkan data, status gizi anak umur 5-12 tahun (usia prasekolah dan sekolah dasar/SD) di NTT masih merupakan permasalahan serius. Provinsi NTT berada pada urutan pertama tertinggi untuk prevalensi status gizi pendek dan sangat pendek, baik pada anak Balita (42,7%) maupun pada anak usia 5-12 tahun (41,1%), diatas prevalensi nasional (masing-masing sebesar 30,8% dan 23,6%) (Kemenkes RI, 2019). Selain itu, peningkatan risiko penyakit tidak menular terkait gizi seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker kolon, diabetes, hipertensi, serta stroke juga dapat terjadi sebagai akibat kurangnya perilaku konsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI, 2014).

Masalah rendahnya konsumsi sayur dan buah dan ancaman dampak negatifnya juga menjadi permasalahan dan ancaman bagi murid SD Negeri Sikumana 2. Berdasarkan hasil pertemuan dan diskusi dengan kepala sekolah dan para guru, diketahui bahwa perilaku konsumsi sayur dan buah pada sebagian besar murid masih sangat rendah. Anak sekolah tidak suka makan sayur dan buah dan tidak mengetahui manfaat konsumsi sayur dan buah serta akibat negatif jika tidak mengonsumsinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sudiman dan Jahari (2016) yang menemukan bahwa pengetahuan yang benar mengenai manfaat sayuran pada anak sekolah (6-12 tahun) masih rendah (16,7%). Di samping itu, kondisi ini diperburuk dengan kebiasaan anak yang lebih menyukai berbagai produk jajanan/makanan jadi yang dijual di sekolah dan tidak mengetahui akibat negatif dari perilaku tersebut. Berbagai jajanan tersebut (misalnya, berbagai makanan ringan, es, salome, nasi kuning, dan lain-lain) tergolong makanan yang tidak dapat menjamin peningkatan gizi dan daya tahan tubuh anak. Kurangnya pengetahuan akan hal ini disebabkan karena belum adanya kegiatan promosi/edukasi ataupun media informasi berkaitan dengan pentingnya perilaku konsumsi sayur dan buah. Perilaku kurang konsumsi sayur dan buah ini pada akhirnya akan berdampak negatif pada status gizi dan kesehatan anak.

Faktor penyebab lainnya yang teridentifikasi dari rendahnya perilaku konsumsi sayur dan buah para murid berkaitan dengan rendahnya peran guru dan orang tua, khususnya ibu. Berdasarkan hasil diskusi dengan para guru, diketahui bahwa dengan alasan ketidaktahuan, kepraktisan, waktu, dan anggapan “yang penting anak mau makan”, kebanyakan orangtua para murid tidak memaksakan anaknya untuk mengonsumsi sayuran ataupun buah-buahan, bahkan beberapa orangtua lebih memilih memberikan uang jajan kepada anaknya agar dapat membeli jajanan di sekolah sebagai pengganti sarapan pagi ataupun makan siang di rumah. Ada juga orangtua yang memberikan mie goreng atau nasi dan mie sebagai bekal makanan anaknya ke sekolah. Selain itu, guru tidak selalu mengkomunikasikan bekal makanan tidak sehat atau perilaku jajan murid kepada orangtuanya. Peran guru juga semakin terbatas dikarenakan tidak tersedianya materi dan media informasi yang dapat dimanfaatkan untuk mempromosikan perilaku konsumsi sayur dan buah yang sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang (PUGS). Hal ini diperburuk dengan belum adanya kegiatan promosi/edukasi yang dilengkapi dengan media informasi seperti *leaflet*, poster, ataupun brosur dengan bahasa yang mudah dipahami mengenai PUGS itu sendiri dan pentingnya konsumsi sayur dan buah sesuai dengan PUGS.

Sekolah merupakan perpanjangan tangan keluarga dalam meletakkan dasar perilaku, termasuk perilaku kesehatan pada anak (Karaeng dkk., 2017). Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang sangat potensial untuk menerima perubahan karena pada tahap ini, anak lebih responsif terhadap stimulasi sehingga mudah dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan hidup sehat (Perangin-Angin, 2023), termasuk kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah. Promosi mengenai manfaat sayur dan buah dan akibat negatif dari kurang mengonsumsinya serta akibat negatif dari mengonsumsi jajanan yang tidak sehat, pada akhirnya, sangat dibutuhkan untuk memberikan pengertian sedini mungkin mengenai makanan bergizi seimbang dan khususnya untuk memperbaiki pengetahuan dan perilaku konsumsi sayur dan buah anak sekolah ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan permasalahan di atas, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membangun kebiasaan makan sayur dan buah pada anak, serta menghasilkan media informasi berisi manfaat konsumsi sayur dan buah.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Sikumana 2, Jalan Oebon III KM. 8 RT 023 RW 009 Kelurahan Sikumana Kecamatan Maulafa Kota Kupang dengan kelompok sasarannya yaitu anak sekolah dan guru. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari, yakni pada tanggal 30 Juli 2024 untuk siswa kelas I dan tanggal 31 Juli 2024 untuk siswa kelas II. Metode yang digunakan adalah diskusi, tanya jawab, game dan praktik makan sayur dan buah.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

a. Persiapan

Hal-hal yang dilakukan dalam langkah persiapan ini adalah:

- 1) Perencanaan tim, perijinan, pembuatan materi dan media penyuluhan, poster/*leaflet* konsumsi sayur dan buah, pembelian perlengkapan promosi gizi (*food model*), dan koordinasi dengan pihak mitra terkait pelibatan sasaran dalam kegiatan pengabdian.

b. Pelaksanaan

Hal-hal yang dilakukan dalam langkah pelaksanaan ini adalah:

- 1) Penyuluhan kepada anak mengenai manfaat konsumsi sayur dan buah dan akibat negatif jika tidak mengonsumsinya dan akibat negatif dari mengonsumsi jajanan yang tidak sehat dengan menggunakan metode ceramah, game, dan praktik makan sayur dan buah di kelas. Tim melaksanakan edukasi mengenai jenis-jenis sayur dan buah, manfaat konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas mengelompokkan gambar sayur dan buah. Alat peraga yang digunakan adalah gambar-gambar sayur dan buah, serta *food model* yang merupakan miniatur bahan makanan. Tim juga menyediakan satu piring berisi buah-buahan untuk dikonsumsi oleh anak sekolah dasar.
- 2) Penyerahan perlengkapan promosi konsumsi sayur dan buah (poster/*leaflet* dan *food model*) pada mitra (guru) untuk melanjutkan promosi konsumsi sayur dan buah sebagai bentuk upaya perbaikan gizi dan kesehatan anak dan memelihara perilaku setelah PKM selesai dilaksanakan.
- 3) Menyusun laporan awal.
- 4) Monitoring dan evaluasi dari tim Monev LPPM Undana.
- 5) Membuat artikel ilmiah.

c. Evaluasi

Hal-hal yang dilakukan dalam langkah evaluasi ini adalah:

- 1) Evaluasi kegiatan dengan mitra dan pemeriksaan produk dan jasa PKM.
- 2) Menyusun laporan akhir sebagai pertanggungjawaban.
- 3) Mengajukan artikel pada editor jurnal.

Adapun bentuk partisipasi mitra (guru) ialah sebagai berikut:

- a. Menentukan prioritas masalah, menjustifikasi permasalahan dan menyepakati solusi.
- b. Memelihara produk yang telah dihasilkan (poster/*leaflet* dan *food model*).
- c. Memelihara perilaku dengan melanjutkan promosi konsumsi sayur dan buah menggunakan media informasi yang telah disediakan kepada murid dan orangtua secara berkala.
- d. Mendukung pelaksanaan monitoring, evaluasi, dan pembuatan laporan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SD Negeri Sikumana 2 terletak di Jalan Oebon III KM. 8 RT 023 RW 009 Kelurahan Sikumana Kecamatan Maulafa Kota Kupang. Sekolah ini terletak di pinggir Kota Kupang dan dengan fasilitas yang belum lengkap, misalnya belum tersedia sarana wifi untuk akses internet di sekolah. Ibu Martha Lynda Mbau sebagai kepala sekolah dibantu oleh tenaga guru sebanyak 14 orang dan 4 orang tenaga kependidikan. Peserta didik yang terdaftar sebanyak 201 siswa, terdiri atas 95 siswa laki-laki dan 106 siswa perempuan, serta terbagi dalam 9 rombongan belajar.

Kegiatan pengabdian di SD Negeri Sikumana 2 dilaksanakan selama dua hari, yakni pada tanggal 30 Juli 2024 untuk siswa kelas I dan tanggal 31 Juli 2024 untuk siswa kelas II. Kegiatan dilaksanakan selama dua hari dengan mempertimbangkan jumlah sasaran. Peserta kegiatan berjumlah 100 orang,

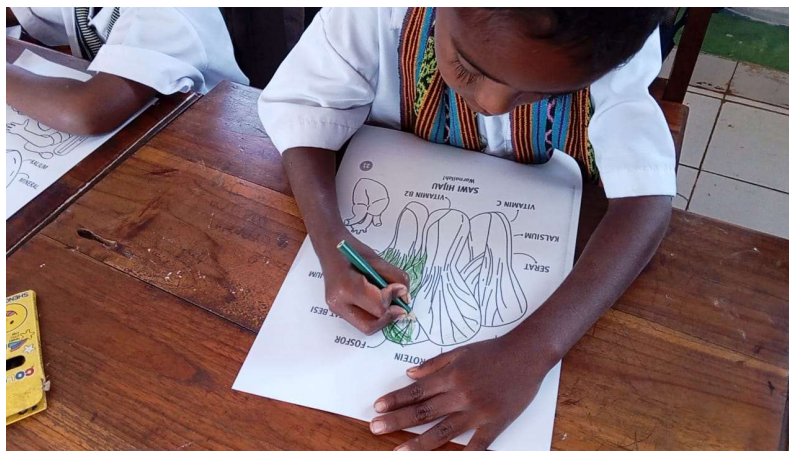
terdiri atas siswa dan guru. Materi diberikan dengan metode yang menyenangkan dengan menyesuaikan umur siswa.

Kegiatan diawali dengan pengenalan dari tim FKM Undana dan pihak sekolah, selanjutnya kegiatan dilaksanakan di kelas. Setelah pengenalan di kelas, tim melaksanakan edukasi berbasis *games* dengan memperkenalkan jenis-jenis sayur dan buah, manfaat konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas mengelompokkan gambar sayur dan buah. Penggunaan metode ceramah serta media buku edukatif berbasis *games* mampu merangsang anak dalam memaksimalkan penggunaan alat indera penglihatan dan pendengaran sehingga anak mampu menerima pengetahuan baru dengan baik (Ferwanda dan Muniroh, 2017). Hal ini membuat siswa mengerti manfaat dan mau makan sayur dan buah, serta mampu membedakan jenis-jenis sayur dan buah. Alat peraga yang digunakan adalah gambar-gambar sayur dan buah, serta food model yang merupakan miniatur bahan makanan.



Gambar 1. Siswa Mengelompokkan Sayur dan Buah

Materi manfaat sayur dan buah diberikan selama 10 menit dan dilanjutkan dengan aktivitas mewarnai. Gambar untuk aktivitas sudah dilengkapi dengan informasi singkat mengenai kandungan mineral dan vitamin pada sayur dan buah. Aktivitas mewarnai dapat meningkatkan konsentrasi, dikarenakan saat mewarnai anak akan berfokus pada gambar yang diwarnai (Husnaini dan Jumrah, 2019). Melalui kegiatan mewarnai anak akan mengenal warna-warna yang berbeda, dan menggunakan panca inderanya untuk mengamati lingkungan sekitarnya kemudian dituangkan ke dalam gambar (Maihani dkk., 2023). Hal inilah yang membantu anak-anak memahami jenis-jenis sayuran dan buah karena eksplorasi dan stimulasi yang didapatkan saat mewarnai. Tim kemudian memilih siswa dengan gambar terfavorit. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian kuis mengenai manfaat sayur dan buah dan siswa yang berhasil menjawab dengan benar diberi hadiah.



Gambar 1. Siswa Mewarnai Gambar Sayur

Setelah selesai aktivitas mewarnai, kegiatan dilanjutkan dengan makan buah bersama. Kegiatan makan bersama di sekolah dapat mendorong anak untuk menyukai dan mau mengonsumsi makanan yang bergizi seperti sayur, buah-buahan yang mengandung zat gizi seimbang bagi tubuh, dan mengurangi kebiasaan anak-anak mengonsumsi makanan atau minuman siap saji (Naimah, 2019). Setiap siswa diberikan satu piring berisi buah-buahan yang familiar dan tidak familiar, yang terdiri atas potongan apel, pir, anggur, lengkeng, jeruk, kiwi, buah naga, melon, dan strawberry. Selama kegiatan ini berlangsung, tim kembali mengingatkan manfaat makan sayur dan buah bagi siswa. Setelah makan, siswa diminta untuk menceritakan rasa dari buah-buahan tersebut dan memilih buah dengan rasa yang paling disukai. Namun, ada seorang siswa yang tidak mau mengonsumsi buah yang disediakan dan hanya mau konsumsi buah pisang saja. Mayoritas siswa mencoba makan buah yang baru menurut mereka dan dihabiskan.



Gambar 2. Piring Berisi Buah untuk Siswa

Aktivitas kemudian dilanjutkan dengan memasak dan makan sayur bersama untuk dua menu yang disiapkan oleh tim. Menu pertama yaitu bakso sayur yang terdiri dari labu jering, wortel, dan daging ayam. Menu ke dua yaitu sup bayam yang terdiri dari bayam, irisan bakso sapi, dan jagung. Sayur dan lauk yang disiapkan oleh tim kemudian dimakan bersama dengan bekal nasi yang dibawa oleh siswa dari rumah. Kegiatan makan bersama di kelas memberikan suasana yang menyenangkan bagi siswa sehingga mayoritas siswa menghabiskan makanan masing-masing. Siswa juga belajar untuk berempati dan berbagi makanan dengan teman yang tidak membawa bekal.



Gambar 3. Makan Siang Bersama di Kelas

Siswa umumnya suka mengonsumsi snack/makanan ringan dalam kemasan, yang tinggi garam dan gula, dan juga mengandung zat pengawet dan pewarna. Sayur dan buah jadi tidak terlalu disukai padahal kedua jenis makanan ini tinggi serat, dan kaya vitamin dan mineral yang penting untuk membangun sistem imun, dan membantu pertumbuhan tubuh, dan perkembangan otak. Oleh karena itu, memperkenalkan siswa dengan sayur dan buah dengan cara yang menyenangkan akan membantu siswa memiliki pengalaman makan yang positif, sehingga diharapkan dapat membantu membentuk kebiasaan siswa untuk makan sayur dan buah secara berkelanjutan hingga dewasa.



Gambar 4. Penyerahan Alat Peraga

Kegiatan ditutup dengan penyerahan alat peraga berupa poster, buku sayur dan buah, serta *food model* kepada sekolah yang diterima secara langsung oleh kepala sekolah. Alat peraga ini dapat digunakan kembali oleh guru untuk memberikan edukasi kepada siswa serta mengajak siswa untuk lebih sering mengonsumsi sayur dan buah karena bermanfaat untuk kesehatan.

Kegiatan pengabdian ini didukung penuh untuk kepala sekolah dan guru-guru sehingga berjalan lancar selama dua hari. Kepala Sekolah, ibu Martha Lynda Mba'u, S.Pd, memfasilitasi kegiatan dengan menyediakan ruang kelas sebagai tempat pelaksanaan kegiatan. Beliau juga berkoordinasi dengan guru kelas I A, I B, II A, dan II B mengenai waktu pelaksanaan dan fasilitas yang diperlukan oleh tim untuk mendukung kegiatan.

Tim juga dibantu oleh mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat sehingga kegiatan berjalan dengan lancar. Selain itu, dengan terlibat dalam kegiatan di masyarakat, mahasiswa juga dilatih untuk kreatif dalam memberikan edukasi kesehatan sesuai dengan kelompok sasaran yang dituju.

Kegiatan dinilai berhasil karena siswa berhasil dan dapat membedakan sayur dan buah, serta dapat menyebutkan manfaat mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, siswa memiliki sikap positif/kemauan untuk mengonsumsi sayur dan buah, terbukti dari buah maupun makanan yang dibagikan dimakan sampai habis.

Evaluasi peningkatan pengetahuan siswa tidak dilakukan secara tertulis karena sasaran siswa belum benar-benar lancar dalam membaca dan menulis sehingga belum memungkinkan untuk mengisi kuesioner sendiri. Oleh karena itu, penilaian dilakukan dengan memberikan pertanyaan secara lisan setelah selesai penyampaian materi edukasi di kelas. Siswa antusias untuk menjawab setiap pertanyaan yang diberikan pemateri dan jawaban yang diberikan benar, sehingga menjadi dasar penarikan kesimpulan bahwa mayoritas siswa mengerti manfaat sayur dan buah, serta sudah bisa mengidentifikasi jenis sayur dan buah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan dinilai berhasil karena siswa berhasil dan dapat membedakan sayur dan buah, serta dapat menyebutkan manfaat mengonsumsi sayur dan buah. Selain itu, siswa memiliki sikap positif/kemauan untuk mengonsumsi sayur dan buah, terbukti dari buah maupun makanan yang dibagikan dimakan sampai habis.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Penguatan pengetahuan mengenai manfaat sayur dan buah perlu dilakukan terus menerus oleh sekolah dan orang tua guna mendorong terpeliharanya perilaku konsumsi sayur dan buah oleh siswa.
2. Pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar sayur dengan menu yang bervariasi dapat dilakukan untuk meningkatkan minat makan sayur pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana yang telah mendukung dengan mendanai Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Selain itu, kami juga berterima kasih kepada pihak Sekolah Dasar Negeri 2 Sikumana yang memfasilitasi tempat dan berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditianti, Prihatini S, dan Hermina. (2016). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Individu tentang Makanan Beraneka Ragam sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi)*. Buletin Penelitian Kesehatan 44(2):117-126
- Ferwanda, A. F., & Muniroh, L. (2017). The Effectiveness of Games-Based Educative Book on The Change Of Knowledge And Attitude About Vegetables And Fruits (Study In SDN Suko 1 Sidoarjo District). *Amerta Nutrition*, 1(4), 389–397.
- Husnaini, N., & Jumrah. (2019). Kegiatan Mewarnai Sebagai Stimulasi Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2), 112–133.
- Karaeng, V. D., Umboh, J. M. L., & Akili, R. H. (2017). *Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Inpres Karatung Kecamatan Manganitu Kabupaten Sangihe*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Hasil Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Maihani, S., Kumita, Khairani, C., Yamani, S. A. Z., Nur, I. TM., & Zulfikar. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Kreativitas Lomba Mewarnai Tingkat Sekolah Dasar. *Community Development Journal*, 4(2), 5108–5113.
- Naimah, K. (2019). Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Makan Bersama di Sekolah. *Jurnal Studi Agama*, 7(1), 63–85.
- Perangin-Angin, S. B. (2023). The Effect of Counseling on Clean and Healthy Behavior (PHBS) in Increasing Knowledge, Attitudes and Actions for Students of SMA Negeri 1 Simpangempat, Karo Regency in 2022. *Indonesian Journal of Contemporary Multidisciplinary Research*, 2(2), 177–190.
- Sudiman, H. dan Jahari, A.B. (2016). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja tentang Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi): dengan Perhatian Khusus terhadap Pantauan Berat Badan dan Mengonsumsi Makanan Beragam*. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Jurnal Media Litbang Kesehatan* 22(2): 162561