Copyright © 2026 pada penulis
***Madaniya*, Vol. 7, No. 4, November 2026**

Cerdas Gizi: Edukasi Gizi Seimbang Tumbuhkan Generasi Sehat di UPT SDN 163 Wonokerto di Desa Wonokerto Kec. Sukamaju Selatan

Riyanti Rahmad [1], Nur Fadillah [2], Magvira [3], Meti Paimbung [4], Nurfadillah [5], Lestari Tusbar [6], Asrita [7], Lista [8], Ernawati [9],Dwi Maulia Pratiwi [10], Nur Avni [11], Jihan Fikriyah [12], Musdalifah Amin [13]

[1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12] Program Studi S1 Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo
[6, 7, 8, 13] Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo
[2] Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Palopo

* poskokkn23umpalopo@gmail.com

Abstrak

Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah serta membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Muhammadiyah Palopo dilaksanakan di UPT SDN 163 Wonokerto, Kecamatan Sukamaju Selatan, Kabupaten Luwu Utara, pada 7-8 September 2026. Kegiatan ini bertujuan memperkenalkan prinsip gizi seimbang kepada siswa sekolah dasar melalui pedoman Isi Piringku. Metode pelaksanaan meliputi observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah, persiapan materi, penyampaian edukasi gizi, pembagian leaflet, serta permainan edukatif pengelompokan makanan. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas 5A, 5B, 6A, dan 6B. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa kegiatan berlangsung secara interaktif dengan melibatkan siswa dalam penyampaian materi dan permainan edukatif. Pembagian leaflet menjadi media pendukung yang memungkinkan siswa mempelajari kembali informasi mengenai gizi seimbang, sedangkan permainan pengelompokan makanan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengenali dan membedakan pilihan makanan yang lebih sehat serta makanan yang perlu dibatasi konsumsinya. Kegiatan ini menjadi salah satu upaya pengenalan gizi seimbang di lingkungan sekolah untuk mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini. Keberlanjutan edukasi dengan dukungan guru, orang tua, dan pihak sekolah diperlukan agar prinsip gizi seimbang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *edukasi gizi, gizi seimbang, Isi Piringku, siswa sekolah dasar, KKN-T*

Pendahuluan

Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) merupakan salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama perkuliahan dalam membantu menjawab kebutuhan di lingkungan masyarakat. Pelaksanaan KKN-T dapat diarahkan pada berbagai bidang, salah satunya kesehatan melalui kegiatan edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat. Lingkungan sekolah menjadi salah satu tempat strategis untuk melaksanakan kegiatan edukasi kesehatan karena dapat menjangkau anak-anak pada masa pembentukan kebiasaan dan perilaku sehari-hari.

Pemenuhan gizi seimbang pada anak usia sekolah merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kemampuan belajar. Pada masa ini, anak membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan beragam, meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, serta serat yang diperoleh dari konsumsi makanan bergizi seimbang. Kebiasaan makan yang terbentuk sejak usia sekolah juga berpotensi memengaruhi pola konsumsi dan kondisi kesehatan pada tahap kehidupan berikutnya. Oleh karena itu, pengenalan prinsip gizi seimbang perlu dilakukan sejak dini agar anak mampu memahami pentingnya memilih makanan yang beragam, mengonsumsi sayur dan buah, serta membatasi makanan dan minuman yang tinggi gula, garam, dan lemak. World Health Organization (WHO, 2026) menegaskan bahwa pola makan sehat berperan dalam mencegah berbagai bentuk malnutrisi dan mendukung kesehatan sepanjang kehidupan.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai pola makan sehat adalah melalui edukasi gizi di lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat yang strategis untuk menanamkan pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat karena anak menghabiskan sebagian waktunya dalam lingkungan pendidikan. Edukasi gizi dapat diberikan melalui penyampaian materi yang sederhana, penggunaan media visual, serta aktivitas interaktif yang sesuai dengan usia dan karakteristik peserta didik. Materi edukasi dapat mengacu pada prinsip Isi Piringku, yaitu membiasakan konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam proporsi yang seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) menjelaskan bahwa penerapan prinsip Isi Piringku membantu memenuhi kebutuhan zat gizi melalui kombinasi berbagai kelompok makanan. Dengan demikian, edukasi gizi di sekolah diharapkan tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga mendorong anak menerapkan pilihan makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dari data yang didapat pada tahun 2023 menunjukkan bahwa anak usia sekolah dasar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas sebesar 31%, sementara sisanya menunjukkan gejala gizi kurang yang ditandai dengan berat badan tidak sesuai umur dan tinggi badan tidak sesuai usia (De Vries Mecheva et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya edukasi tentang gizi dan pola hidup sehat perlu dilakukan lebih masif.

Pentingnya edukasi gizi berbasis sekolah juga didukung oleh penelitian Wulandari et al. (2024) yang membahas penggunaan media promosi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang pada siswa sekolah dasar. Selain itu,

penelitian Indriasari et al. (2021) menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis sekolah dapat memberikan perubahan positif pada sejumlah aspek perilaku makan, termasuk kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi pada remaja Indonesia. Meskipun karakteristik usia peserta dalam penelitian tersebut berbeda, temuan ini memperkuat relevansi pendidikan gizi sebagai salah satu pendekatan promotif untuk membangun kebiasaan makan yang lebih sehat. Pelaksanaan edukasi yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak menjadi penting agar pesan kesehatan dapat diterima dan dipahami dengan baik.

Berdasarkan hal tersebut, program Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Muhammadiyah Palopo melaksanakan kegiatan "Cerdas Gizi: Edukasi Gizi Seimbang Tumbuhkan Generasi Sehat" di SDN 163 Wonokerto yang terletak di Desa Wonokerto, Kecamatan Sukamaju Selatan, Kabupaten Luwu Utara, Provinsi Sulawesi Selatan. Jumlah siswa yaitu 159 siswa perempuan dan 172 siswa laki–laki. Jumlah guru yaitu 17 orang. Sekolah ini merupakan sekolah dasar negeri yang berkomitmen untuk memberikan pendidikan berkualitas bagi anak-anak di wilayah tersebut. Sekolah ini berdiri sejak tahun 2018 dengan nomor SK Pendirian 188.4.45/125/I/2018 dan telah mendapatkan akreditasi B dengan nomor SK 150/SK/BAP-SM/X/2016. UPT SD Negeri 163 Wonokerto memiliki lahan seluas 5.000 meter persegi yang menunjang kegiatan belajar mengajar. Sekolah ini dilengkapi dengan akses internet dan sumber listrik PLN. Meskipun tidak memiliki fasilitas fax dan website, sekolah ini memiliki alamat email sdn163wonokerto@yahoo.com untuk keperluan komunikasi. Sekolah telah memiliki beberapa fasilitas seperti perpustakaan dan ruang kelas yang memadai serta fasilitas yang dapat mendukung perilaku hidup bersih yaitu berupa tempat cuci tangan dan toilet.

Di lingkungan sekolah SD Negeri 163 wonokerto memiliki kantin yang menjual jajanan tradisional seperti bakwan dan nasi kuning, minuman seduh berbagai rasa dan air mineral serta jajanan *ultra processed food*. Sekolah ini juga mendapatkan layanan dari SPPG setempat yaitu pemberian makan bergizi gratis yang didistribusikan unutk makan siang siswa dan guru. Walaupun siswa telah diberikan MBG, namun siswa tetap membeli dan mengonsumsi jajanan yang dijual di kantin sekolah.

Kegiatan ini diarahkan untuk memperkenalkan prinsip gizi seimbang kepada peserta didik melalui edukasi mengenai pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam, membiasakan makan sayur dan buah, serta memahami komposisi makanan berdasarkan pedoman Isi Piringku. Pelaksanaan kegiatan ini merupakan bentuk kontribusi mahasiswa dalam mendukung upaya promotif kesehatan melalui lingkungan pendidikan, sekaligus mendorong terbentuknya pemahaman mengenai kebiasaan makan sehat sejak usia sekolah.

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan program Cerdas Gizi di SDN 163 Wonokerto, materi edukasi yang disampaikan, serta respons peserta didik selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan diharapkan dapat menjadi dokumentasi pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat sekaligus memberikan gambaran mengenai peran edukasi gizi dalam mendukung pengenalan pola makan sehat pada anak usia sekolah.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu

Kegiatan edukasi gizi seimbang dilaksanakan di UPT SDN 163 Wonokerto, Kec. Sukamaju Selatan, Kabupaten Luwu Utara, Sulawesi Selatan, yang dilaksanakan pada tanggal 7-8 September 2026 sebagai bagian dari program kerja Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) Universitas Muhammadiyah Palopo. Kegiatan ini berfokus pada pemberian edukasi mengenai pentingnya gizi seimbang bagi anak usia sekolah melalui pengenalan pedoman Isi Piringku. Pelaksanaan kegiatan didukung oleh pihak sekolah dan mahasiswa KKN-T.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan ini adalah siswa UPT SDN 163 Wonokerto yang mengikuti edukasi gizi seimbang. Pemilihan siswa sekolah dasar kelas 5 dan 6 sebagai sasaran didasarkan pada pentingnya pengenalan pola makan sehat sejak dini untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta didik agar informasi mengenai gizi seimbang dapat diterima dengan baik.

Metode Pengabdian

Observasi dan koordinasi

Tahap awal kegiatan dilakukan melalui observasi dan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyesuaikan pelaksanaan program kerja KKN-T dengan kebutuhan peserta didik. Koordinasi ini bertujuan menentukan pelaksanaan kegiatan, menyiapkan kebutuhan edukasi, serta memastikan materi yang diberikan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Persiapan Kegiatan

Mahasiswa KKN-T menyiapkan materi edukasi mengenai gizi seimbang dengan mengacu pada pedoman Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Materi meliputi pengertian gizi seimbang, pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam, manfaat sayur dan buah, serta pengenalan komposisi makanan yang sesuai dengan pedoman Isi Piringku. Persiapan juga mencakup media pendukung yang digunakan untuk membantu siswa memahami materi.

Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang

Edukasi dilaksanakan melalui penyampaian materi mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi pertumbuhan dan kesehatan anak. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan disertai penjelasan mengenai contoh makanan sehari-hari. Siswa diperkenalkan pada pedoman Isi Piringku, yang menekankan konsumsi makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah dalam proporsi yang seimbang. Penyampaian materi juga diarahkan untuk mendorong kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah serta membiasakan pilihan makanan yang lebih sehat.

Permainan Edukatif Pengelompokan Makanan

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan permainan edukatif berupa pengelompokan makanan sehat dan makanan yang perlu dibatasi konsumsinya. Dalam permainan ini, siswa diminta mengidentifikasi dan memisahkan berbagai contoh makanan berdasarkan karakteristiknya, dengan mengelompokkan makanan bergizi seperti sayur, buah, dan sumber protein serta makanan tinggi gula, garam, atau lemak yang perlu dibatasi. Permainan ini bertujuan membantu siswa memahami materi gizi seimbang secara lebih interaktif, mengenali pilihan makanan yang lebih sehat, serta menerapkan pengetahuan yang diperoleh melalui aktivitas sederhana yang sesuai dengan usia mereka.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui permainan edukatif pengelompokan makanan sehat dan makanan yang tidak sehat. Dalam kegiatan ini, siswa diminta mengelompokkan berbagai contoh makanan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan. Hasil pengelompokan dan keterlibatan siswa selama permainan menjadi bahan pengamatan untuk melihat kemampuan siswa dalam mengenali pilihan makanan yang lebih sehat. Kegiatan ini juga menjadi sarana untuk memperkuat pemahaman siswa mengenai pentingnya memilih makanan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pelaksanaan Program Cerdas Gizi di UPT SDN 163 Wonokerto dilaksanakan melalui tiga komponen utama, yaitu penyampaian materi edukasi gizi, pemberian media leaflet, dan permainan edukatif pengelompokan makanan dengan sasaran utama siswa kelas 5A, 5B, 6A, dan 6B. Kegiatan berlangsung secara interaktif dan melibatkan siswa secara aktif selama proses berlangsung.

Penyampaian materi edukasi gizi

Materi yang disampaikan mencakup tiga topik pokok, yaitu konsep Isi Piringku, pemilihan makanan yang beragam dan bergizi seimbang, serta pentingnya konsumsi sayur dan buah. Penyampaian dilakukan dengan metode interaktif sehingga siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga dilibatkan melalui tanya jawab dan diskusi. Pendekatan ini membuat siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Penggunaan media leaflet

Leaflet dibagikan sebagai media informasi pendukung. Media ini memuat ringkasan materi sehingga siswa dapat mempelajari kembali konsep yang telah disampaikan setelah kegiatan berakhir. Leaflet membantu siswa mengingat dan memahami ulang pesan gizi, terutama mengenai komposisi makanan dalam konsep Isi Piringku.



***Gambar 1**. Penyampaian materi edukasi gizi*



***Gambar 2**. Penggunaan media leaflet*

Permainan edukatif pengelompokan makanan

Siswa diminta mengelompokkan makanan ke dalam kategori makanan sehat dan makanan yang kurang sehat. Permainan ini mendorong siswa untuk lebih aktif mengenali dan membedakan pilihan makanan. Selama permainan, siswa menunjukkan antusiasme dan keterlibatan yang baik, serta mampu menjelaskan alasan pengelompokan yang mereka pilih.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan ini mendorong peningkatan pemahaman siswa mengenai pola makan sehat dan bergizi serta menumbuhkan kesadaran untuk memilih makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.



***Gambar 3**. Permainan edukatif pengelompokan makanan*

Pembahasan

Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dikemas secara interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar. Usia sekolah dasar merupakan periode penting dalam pembentukan kebiasaan makan, sehingga intervensi edukatif pada tahap ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang terhadap status gizi dan perilaku makan anak. Anak pada usia ini berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, yaitu tahap ketika pemahaman lebih mudah dibangun melalui pengalaman langsung, contoh nyata, dan aktivitas yang melibatkan mereka secara aktif. Oleh karena itu, metode penyampaian yang interaktif dan tidak bersifat satu arah sangat sesuai untuk kelompok sasaran ini.

Gizi seimbang sendiri merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi, yang terjadi akibat asupan gizi di

bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melebihi kebutuhan, serta pola makan yang padat energi (kalori) maka ia akan berisiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung dan sebagainya (Palupi et al., 2018). Pentingnya memastikan gizi seimbang di antara anak-anak usia sekolah dasar tidak dapat disangkal. Gizi seimbang sangat penting dalam memfasilitasi pertumbuhan optimal, meningkatkan fokus kognitif, dan mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan (Rahmy et al., 2021).

Dalam rangka pemenuhan gizi pada anak usia sekolah dasar, SD Negeri 163 mendapatkan program dari pemerintah pusat melalui SPPG yang ada di Kecamatan Sukamaju Selatan yaitu berupa pemberian makan bergizi gratis. Program makan bergizi gratis dapat menjadi salah satu solusi strategis untuk mendukung pola makan sehat pada anak. Program ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan akses terhadap makanan bergizi, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada anak-anak tentang pentingnya konsumsi makanan yang memenuhi prinsip gizi seimbang (Supiyah et al., 2023).

Penyampaian materi Isi Piringku memberikan siswa gambaran praktis mengenai porsi dan komposisi makanan dalam satu kali makan. Konsep ini dipandang efektif karena disajikan secara visual dan sederhana, sehingga dapat diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Penekanan pada keberagaman makanan dan konsumsi sayur serta buah juga penting mengingat rendahnya konsumsi sayur dan buah masih menjadi masalah umum pada anak usia sekolah. Pemahaman mengenai manfaat kedua kelompok makanan ini diharapkan menumbuhkan sikap positif terhadapnya.

Penggunaan leaflet berperan sebagai penguat informasi. Media cetak memungkinkan siswa mengulang materi di luar sesi edukasi, bahkan bersama keluarga di rumah. Hal ini sejalan dengan prinsip bahwa penggunaan media dalam promosi kesehatan dapat memperkuat retensi informasi karena pesan diterima melalui lebih dari satu saluran, yaitu pendengaran dan penglihatan. Dengan demikian, pesan gizi tidak berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi tetap dapat diakses kembali.

Permainan edukatif mengenai pengelompokan makanan sehat dan kurang sehat menjadi komponen yang mendorong keterlibatan siswa paling besar. Pembelajaran berbasis permainan menciptakan suasana yang menyenangkan, mengurangi kejenuhan, dan memotivasi siswa untuk berpartisipasi. Melalui aktivitas ini, siswa tidak hanya mengingat informasi, tetapi juga melatih kemampuan menganalisis dan mengambil keputusan dalam memilih makanan. Kemampuan membedakan makanan sehat dan kurang sehat merupakan keterampilan dasar yang diperlukan agar siswa dapat membuat pilihan makanan yang tepat, terutama saat jajan di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan program edukasi gizi seimbang menggunakan media *leaflet* dan permainan edukatif berupa pengelompokan makanan sehat ini juga sejalan dengan pencapaian SDGs, khususnya SDGs poin ke-3 yaitu *good health and well-being*, dengan meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya menjaga kesehatan diri, pola makan bergizi, aktivitas fisik, dan kebersihan lingkungan. Selain itu, program ini turut berkontribusi terhadap SDGs poin ke-4 yaitu *quality education*, karena menerapkan pendekatan pembelajaran aktif yang menyenangkan dan sesuai karakteristik usia peserta

(Megasari et al., 2026). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat edukatif dalam lingkup lokal sekolah, tetapi juga relevan dalam konteks pembangunan kesehatan masyarakat global. Ke depannya, program ini dapat dijadikan sebagai model edukasi promotif dan preventif yang adaptif di berbagai sekolah dasar di Indonesia (Hickmann et al., 2024).

Meskipun demikian, pemahaman mengenai gizi seimbang tidak serta-merta menjamin perubahan perilaku makan dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan kebiasaan makan sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan makanan di rumah dan sekolah, pola asuh orang tua, serta pengaruh teman sebaya. Oleh karena itu, program cerdas gizi perlu dipandang sebagai langkah awal dalam memperkenalkan pola makan sehat kepada siswa. Keberlanjutan edukasi dengan melibatkan guru, orang tua, dan pihak sekolah diperlukan untuk memperkuat penerapan prinsip gizi seimbang, misalnya melalui pembiasaan membawa bekal bergizi dan pemilihan jajanan yang lebih sehat di lingkungan sekolah. Selain itu, permainan edukatif pengelompokan makanan dapat digunakan sebagai kegiatan pendukung untuk membiasakan siswa mengenali dan memilih makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Program Cerdas Gizi: Edukasi Gizi Seimbang Tumbuhkan Generasi Sehat di UPT SDN 163 Wonokerto, Kabupaten Luwu Utara, telah dilaksanakan melalui penyampaian materi gizi seimbang berdasarkan pedoman Isi Piringku, pembagian leaflet, dan permainan edukatif pengelompokan makanan. Rangkaian kegiatan berlangsung secara interaktif dan mendorong keterlibatan siswa kelas 5A, 5B, 6A, dan 6B dalam mengenali pilihan makanan yang lebih sehat. Penggunaan media edukasi dan permainan menjadi pendekatan yang menarik untuk memperkenalkan pentingnya konsumsi makanan beragam, sayur, dan buah serta membatasi makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk kesadaran dan kebiasaan makan sehat sejak usia sekolah. Keberlanjutan edukasi gizi dengan dukungan guru, orang tua, dan pihak sekolah diperlukan agar pesan yang disampaikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pihak sekolah juga dapat memprogramkan kegiatan edukasi gizi pada siswa dengan bekerja sama stakeholder terkait kesehatan seperti Puskesmas yang ada di Kecamata Sukamaju Selatan.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan Membangun Desa/KKN-T sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak UPT SDN 163 Wonokerto yang telah menerima dan mendukung pelaksanaan program kerja, khususnya kegiatan edukasi Cerdas Gizi kepada siswa. Dukungan, kerja sama, dan kesempatan yang diberikan oleh seluruh pihak menjadi bagian penting dalam kelancaran kegiatan serta memberikan pengalaman dan pembelajaran berharga bagi mahasiswa selama melaksanakan KKN-T.

Referensi

De Vries Mecheva, M., Rieger, M., Sparrow, R., Prafiantini, E., & Agustina, R. (2023). Behavioural and environmental risk factors associated with primary schoolchildren's overweight and obesity in urban Indonesia. *Public Health Nutrition, 26*(8), 1562–1575. doi.org/10.1017/S1368980023000897

Hickmann, T., Biermann, F., Sénit, C.-A., Sun, Y., Bexell, M., Bolton, M., ... Weiland, S. (2024). Scoping article: research frontiers on the governance of the Sustainable Development Goals. *Global Sustainability*, *7*, e7. https://doi.org/10.1017/sus.2024.4

Indriasari, R., Nadjamuddin, U., Arsyad, D. S., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: A cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice, 15*(5), 639–654. doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Isi Piringku, panduan kebutuhan gizi seimbang harian. Ayo Sehat. Jakarta

Megasari, A. L., Kumalasrani, F. N., Ghani, M. I., Rayya, S. S., Astuti, W., Syahidha, Z. P., Mentari, H. I., & Sahira, K. (2026). Edukasi pola hidup sehat anak sekolah dasar dengan media kartu menuju Sustainable Development Goals (SDGs). *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, *9*(2), 304–319. https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i2.24221

Oddo, V. M., Roshita, A., Khan, M. T., Ariawan, I., Wiradnyani, L. A. A., Chakrabarti, S., Izwardy, D., & Rah, J. H. (2022). Evidence-based nutrition interventions improved adolescents' knowledge and behaviors in Indonesia. *Nutrients, 14*(9), 1717.

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. https://doi.org/10.47007/abd.v5i1.2457

Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun, 3*(2).

Supiyah, S., Darmayanti, Y., & Ponda, A. (2022). Pengaruh Pendidikan Media Buku Saku" Isi Piringku" Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Semnas Hilirisasi Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2022*, 118-128.

World Health Organization. (2023). How school systems can improve health and well-being: Topic briefs: Nutrition. World Health Organization.

Wulandari, K., Kurniasari, R., & Andriani, E. (2024). Pengaruh media promosi gizi terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa SDN Sukaluyu IV Karawang: The effect of nutrition promotion media on balanced nutrition education and behaviour for elementary school students Sukaluyu IV Karawang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 16*(2), 152–161.