



Edukasi Kesehatan Berfokus Pada Pemberdayaan Siswa Remaja di Garut dalam Mengenal Gizi Seimbang

Atun Qowiyyah¹, Fitri Ramadhani Octavia¹, Farrah Fadilah Mutmainah², Hafiza Zahira Jamil Azka¹, Nita Fitriani¹, Ayu Amalia Maulidi¹, Zahra Daffina Aulia Kurniawan¹, Siska Permatasari¹, Fegi Rahman¹, Novriyanti Lubis¹ ✉

¹Universitas Garut

Jl. Raya Samarang No.52A, Mekarwangi, Kec. Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151, Indonesia

²Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya

Jl. Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Kec. Tawang, Kab. Tasikmalaya, Jawa Barat 46115, Indonesia

novriyantilubis@uniga.ac.id ✉ | DOI: <https://doi.org/10.37729/abdimas.v10i3.7162> |

Abstrak

Kesehatan sangat penting untuk mendukung proses belajar siswa dan didukung oleh pemenuhan nutrisi yaitu makronutrisi dan mikronutrisi yang seimbang sesuai dengan kebutuhan. Siswa membutuhkan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk proses pertumbuhan, mendukung fungsi memori, serta meningkatkan prestasi belajar. Masih banyak siswa yang kurang paham mengenai pentingnya pola makan serta gizi seimbang untuk kesehatan. Kegiatan penyuluhan kepada siswa ini dilaksanakan di MTS Al Falah Biru Garut, bertujuan untuk mengedukasi anak usia sekolah agar selalu memperhatikan gizi seimbang dengan menjaga pola makan sehat. Metode yang dilakukan pada penyuluhan ini adalah pemberian materi melalui presentasi interaktif kolaborasi antara Farmasi Universitas Garut dan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, serta pembagian flyer mengenai hidup sehat gizi seimbang dilanjutkan dengan pretest dan posttest dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa. Kegiatan PKM ini diikuti 33 Siswa dan hasilnya menunjukkan sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan siswa sebesar 32,5 persen sedangkan sesudah penyuluhan menjadi 57,05 persen, sehingga didapat peningkatan pengetahuan sebesar 24,55 persen terhadap materi mengenai makronutrisi dan mikronutrisi. Melalui PKM diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa dalam menerapkan pola makan gizi seimbang secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Makronutrisi; Mikronutrisi; Gizi seimbang; Pola makan sehat



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Kebiasaan makan dapat didefinisikan sebagai pola atau tindakan yang dilakukan secara rutin oleh seseorang untuk menunjang aspek sosial, fisiologis, dan emosionalnya dengan berulang-ulang terhadap makanan untuk pemenuhan kebutuhan gizinya (Hafiza *et al.*, 2020). Remaja dengan asupan energi dan protein yang rendah berisiko mengalami masalah pertumbuhan dan perkembangan (Amalina *et al.*, 2025). Menerima asupan gizi yang memadai, baik dari sisi kualitas maupun jumlah, sangat penting untuk pertumbuhan anak (Masrikhiyah & Iqbal, 2020). Anak usia sekolah dan remaja memiliki kebutuhan gizi yang tinggi karena masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup untuk menunjang aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari (Hafiza *et al.*, 2020). Masalah gizi di kalangan anak sekolah masih menjadi isu penting, seperti yang tergambar dari hasil Riskesdas 2020, dengan angka prevalensi obesitas 18,8% dan kekurangan gizi 11,2%.

Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya makronutrisi dan mikronutrisi sejak usia sekolah sangat penting karena kondisi gizi yang baik akan membantu memori bekerja dengan lebih baik, yang berarti prestasi belajar yang lebih baik (Winarsih *et al.*, 2021). Kondisi masalah gizi ini tidak hanya berdampak pada pertumbuhan, tetapi juga menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia.

MTS Al Falah Biru Garut merupakan sebuah Madrasah Tsanawiyah (setara SMP) dengan status akreditasi B, berlokasi di Kp. Al-Falah Biru, RT. 03 RW. 06, desa Mekargalih, kecamatan Tarogong Kidul, kabupaten Garut, Jawa Barat. Secara keseluruhan, sekolah ini memiliki 285 siswa, dengan 11 kelas dan 35 guru yang aktif mengajar. Sekolah ini dipimpin oleh Bapak Hanifah Ma'mun Budi Kafrawi, S.Pd.I. Hasil observasi awal tim PKM, diketahui masih kurangnya tingkat pemahaman siswa tentang pentingnya gizi seimbang, dan minimnya dukungan keluarga berpengaruh terhadap pola makan siswa. Beberapa siswa tinggal di asrama dan memiliki keterbatasan pilihan makanan. Oleh karena itu perlunya peningkatan edukasi kepada siswa untuk menumbuhkan kesadaran dalam memilih makanan yang bergizi dan sehat, serta dukungan dari pihak keluarga agar pemenuhan gizi tercapai secara optimal. Kebiasaan makan yang kurang baik, baik di rumah maupun di sekolah dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan siswa.

Remaja seringkali tidak memperhatikan kualitas makanan yang dibeli, terutama dari kebersihan dan kandungan gizi yang terdapat pada makanan (Lubis *et al.*, 2025). Hal ini terjadi karena kurangnya pemahaman mengenai pola makan yang sehat dan kandungan gizi seimbang. Edukasi mengenai gizi perlu dilakukan agar siswa mampu memahami hubungan pola makan sehat dan keseimbangan gizi. Tema PKM ini dipilih, dengan tujuan untuk mengedukasi anak usia sekolah agar selalu memperhatikan gizi seimbang dengan menjaga pola makan sehat.

2. Metode

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan disalah satu sekolah yang ada di kabupaten Garut, Jawa Barat. Pendekatan pengabdian yang diterapkan adalah melalui kegiatan penyuluhan di lingkungan sekolah secara langsung dengan tujuan untuk mengedukasi dan meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi seimbang dengan mengenali makanan yang baik dan menjaga pola makan sehat (Belfa *et al.*, 2025). Kegiatan dilakukan dalam 2 tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan, yang akan dijelaskan secara rinci di bawah ini pada gambar 1.

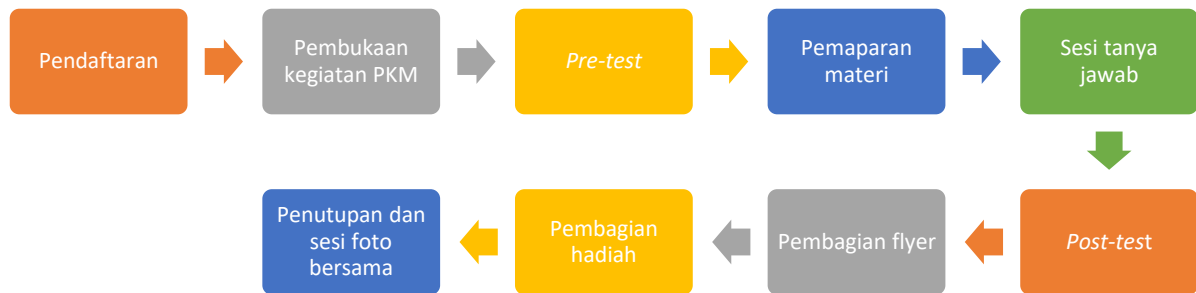
2.1. Tahap Persiapan

Tim PkM dari Fakultas MIPA Universitas Garut melakukan diskusi dan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan tanggal pelaksanaan PKM serta jumlah peserta yang akan diundang. Tim PkM berkoordinasi dengan pihak lainnya mengenai tema yang akan disampaikan. Menentukan narasumber yang berasal dari Program Studi Farmasi, Universitas Garut dan juga berkolaborasi dengan Program Studi Ahli Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya untuk menyampaikan edukasi kepada para siswa.

2.2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan PkM diawali dengan proses registrasi para siswa untuk memastikan kembali jumlah siswa yang hadir yang dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan PIM secara resmi dengan sambutan ketua pelaksana dan dosen pengampu mata kuliah Kesehatan Masyarakat.

Sesi *pre-test* dilaksanakan secara tertulis disertai bagian biodata siswa dan pertanyaan seputar gizi seimbang untuk mengukur sejauh mana pengetahuan para siswa sebelum sesi pemaparan materi. Kemudian diikuti oleh pemaparan materi oleh narasumber, serta dilakukan sesi tanya jawab dari siswa. Setelah itu dilakukan sesi *post-test* untuk menilai sejauh mana pemahaman para siswa mengenai materi yang telah disampaikan (Nurhabibah *et al.*, 2025). Kegiatan selanjutnya yaitu pembagian flyer yang berisi informasi tentang pola makan gizi seimbang untuk hidup sehat. Kegiatan diakhiri dengan pembagian hadiah kepada siswa yang aktif selama kegiatan PkM berlangsung dan sesi foto bersama antara peserta selaku mitra kegiatan dan mahasiswa Program Studi Farmasi Universitas Garut dan mahasiswa Program Studi Ahli Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Adapun alur pelaksanaan kegiatan dapat disajikan pada **Gambar 1**.



Gambar 1. Rangkaian Kegiatan

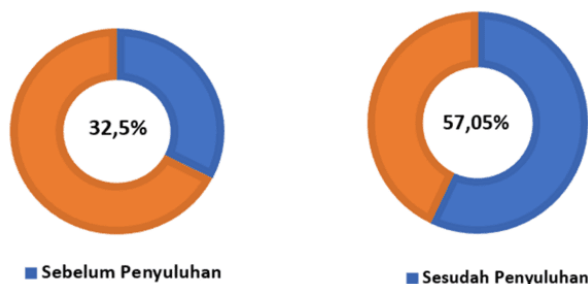
3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan PkM menunjukkan bahwa jumlah siswa yang hadir sebanyak 33 orang 12 siswa putra dan 21 siswa putri dari kelas IX dengan rentang usia mulai dari 15 tahun. Kegiatan ini dilaksanakan mulai pukul 08.00 hingga 11.00 wib dan diikuti dengan antusias oleh para peserta. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan 13 orang panitia PkM. Sebelum memulai materi, dilakukan *pre test* untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan jajanan sehat seperti yang terdapat pada **Gambar 2**, setelah materi disampaikan maka dilakukan *post-test*, untuk mengevaluasi berapa persen peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi yang diberikan.



Gambar 2. Kegiatan *Pre-test* dan *Post-test* Oleh Siswa dan Pemaparan Materi Oleh Narasumber

Hasil *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada **Gambar 3**, terlihat bahwa ada peningkatan pengetahuan siswa mengenai makronutrisi dan mikronutrisi.



Gambar 3. Pengetahuan Siswa Berdasarkan Fungsi Makronutrisi dan Mikronutrisi

Berdasarkan data pada **Gambar 3**, diperoleh tingkat pengetahuan siswa mengenai makronutrisi dan mikronutrisi sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan siswa sebesar 32,5% sedangkan sesudah penyuluhan menjadi 57,05%, sehingga didapat peningkatan pengetahuan sebesar 24,55%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gizi seimbang, terutama tentang makronutrisi dan mikronutrisi, dengan materi PkM yang diberikan. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan telah memberikan dampak positif terhadap pengetahuan siswa dan mendukung tercapainya tujuan kegiatan PkM, yaitu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang.

Metode penyuluhan yang dilakukan secara langsung, disertai sesi diskusi dapat membantu siswa memahami materi dengan lebih baik. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa pemahaman siswa masih dapat ditingkatkan sehingga edukasi lanjutan masih diperlukan untuk semakin meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan mendukung penerapan gizi seimbang. Hasil ini sesuai dengan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Khatimah *et al.*, 2023) pada remaja di SMK Negeri 02 Dompu. Hasil ini juga dukung oleh (Fadhillah *et al.*, 2025) pada siswa-siswi SDN 2 Parakan. Pengabdian ini membuktikan bahwa penyuluhan mampu meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan adalah cara yang baik untuk mengajarkan remaja tentang mikronutrisi dan makronutrisi serta bagaimana menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Pembagian flyer seperti yang telah dilaksanakan digunakan sebagai media informasi yang praktis, mudah disebarluaskan, memberikan gambaran secara singkat mengenai hidup sehat gizi seimbang, serta siswa dapat membaca ulang informasi dengan teliti. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Husnawati *et al.*, 2021) yang menemukan bahwa flyer, sebagai media pendidikan, dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan edukasi. Selain itu (Rahmawati & Salman, 2022) menyatakan bahwa poster dan media edukasi visual lainnya dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi kesehatan. Diharapkan pengetahuan yang meningkat akan mendorong siswa untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dan memenuhi kebutuhan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Remaja yang berusia antara 13 tahun hingga 18 tahun mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, yang menyebabkan peningkatan kebutuhan gizi, meningkatnya nafsu makan dan keinginan untuk makan di luar waktu makan (Aulia, 2021). Berkenaan dengan hal tersebut, sangat penting untuk memastikan kesehatan anak dan asupan gizi yang tepat agar perkembangan fisik dan kognitifnya berkembang secara optimal (Hoata *et al.*, 2021).

Status gizi dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai gizi, pengetahuan ini kemudian diterapkan pada perilaku dan sikap dalam mengonsumsi makanan, apakah makanan yang dikonsumsi cukup bergizi atau tidak untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh (Hermawan *et al.*, 2026). Dengan peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang, diharapkan siswa dapat lebih memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga keseimbangan gizi dapat selalu terjaga. Hal ini didukung oleh penelitian (Lestari *et al.*, 2022) yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja tentang apa yang dikonsumsi. Oleh karena itu, diharapkan peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan akan menumbuhkan perilaku konsumsi makanan bergizi seimbang pada siswa.

Pemahaman mengenai empat pilar gizi seimbang penting ditanamkan sejak usia sekolah karena dapat membantu mereka menerapkan pola hidup sehat dan memenuhi kebutuhan gizi mereka selama pertumbuhan dan perkembangan (Hermawan *et al.*, 2026). Siswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan pengetahuan mereka setelah penyuluhan. Jika asupan gizi anak tidak terpenuhi maka dapat mempengaruhi status gizi, gangguan integrasi sensorik, percaya diri yang rendah, penurunan kognitif, penurunan IQ dan hasil belajar yang buruk (Saputri *et al.*, 2021). Oleh karena itu, penyuluhan mengenai gizi seimbang berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa sebagai langkah awal untuk mencegah berbagai dampak tersebut.

Pemenuhan gizi seimbang dilakukan melalui konsumsi makronutrisi dan mikronutrisi sesuai kebutuhan tubuh. Makronutrisi, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, yang sangat dibutuhkan tubuh karena sebagian besar bertanggung jawab untuk produksi energi (Amalina *et al.*, 2025). Mikronutrisi juga dibutuhkan tubuh dalam jumlah kecil, berperan signifikan dalam sintesis hormon, kinerja enzim, dan pengaturan sistem reproduksi. Vitamin dan mineral adalah bagian dari zat gizi mikro yang sangat bermanfaat untuk berbagai fungsi tubuh (Purnaningsih & Isnaini, 2023). Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, remaja di usia sekolah membutuhkan nutrisi yang tepat dan cukup, karena remaja yang mengalami kurang gizi memiliki ingatan jangka pendek yang lebih rendah sehingga berpotensi mengalami masalah pada kemampuan belajar dan mengingat (Munir *et al.*, 2023; Winarsih *et al.*, 2021). Hal ini sejalan dengan (Aulia *et al.*, 2025) yang menyatakan bahwa perilaku makan yang tidak seimbang merupakan penyebab utama masalah gizi anak; sehingga sangat penting untuk menjaga gizi yang baik di usia muda untuk menghindari penyakit terkait nutrisi seperti diabetes, kanker, osteoporosis, dan penyakit kardiovaskular pada masa dewasa (Hartanti *et al.*, 2024).

Peran aktif keluarga, terutama orang tua, diperlukan untuk memastikan anak-anak mengonsumsi makanan yang seimbang setiap hari. Orang tua harus melakukan pengawasan pemilihan makanan anak mereka setiap hari (Hermawan *et al.*, 2026). Penelitian oleh (Taksiani *et al.*, 2023) menemukan bahwa pengetahuan orang tua dan dukungan keluarga mempengaruhi gizi anak. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan atau dukungan orang tua tentang kebutuhan gizi anak dapat mempengaruhi pola makan mereka dan meningkatkan risiko masalah gizi (Hidayattullah & Rokhaidah, 2022). Selain itu, penelitian (Amanda *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa selain kondisi ekonomi keluarga, faktor literasi gizi, kebiasaan makan, gaya hidup sehat, dan peran keluarga juga mempengaruhi status gizi remaja dalam menentukan pola konsumsi sehari-hari. Oleh karena itu, orang tua harus membantu anak mereka mulai menerapkan pola makan sehat sejak kecil agar mereka dapat mempertahankannya hingga dewasa.

Orang tua harus mendampingi anak-anaknya untuk membiasakan mereka menerapkan pola hidup sehat sejak kecil sehingga mereka dapat mempertahankannya hingga dewasa (Fitri *et al.*, 2022). Setelah rangkaian program dilakukan mulai dari awal dan akhir, kegiatan PKM diakhiri dengan photo bersama dengan seluruh panitia PKM, narasumber dan siswa peserta penyuluhan, seperti yang terlihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Tim PKM dan Para Siswa

4. Kesimpulan

Anak usia sekolah dan remaja memiliki kebutuhan gizi yang tinggi dikarenakan masih dalam proses pertumbuhan, sehingga dibutuhkan asupan nutrisi yang tepat dan cukup. PKM ini memiliki tujuan untuk mengedukasi anak usia sekolah agar selalu memperhatikan gizi seimbang dengan menjaga pola makan sehat. Penyuluhan ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa. Hasil menunjukkan sebelum penyuluhan, tingkat pengetahuan siswa sebesar 32,5% sedangkan sesudah penyuluhan menjadi 57,05%, sehingga didapat peningkatan pengetahuan sebesar 24,55% terhadap materi mengenai makronutrisi dan mikronutrisi. Diharapkan dengan hasil ini sebagai tahapan awal untuk membentuk kebiasaan positif dari para siswa untuk bijak dalam memilih jenis makanan untuk kesehatan jangka panjang. Sebagai tindak lanjut, sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk edukasi siswa secara berkala mengenai gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Selain itu, dibutuhkan dukungan dari orang tua untuk pemantuan secara konsisten agar siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Acknowledgement

Ucapan terima kasih ditujukan kepada semua pihak yang terlibat, tim mahasiswa pelaksana PKM dari FMIPA Universitas Garut dan kolaborator dari Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Kepada pihak sekolah MTS Al Falah Biru, khususnya kepada siswa-siswi atas kesediaannya mengikuti penyuluhan ini.

Daftar Pustaka

- Amalina, M. N., Rusyadi, L., Taufiqurrahman, T., & Soesanti, I. (2025). The Relationship Between Macro (Protein, Fat, Carbohydrate) and Micro (Zn) Nutrient Intake With The Incidence Of Stunting Toddlers Aged 24-59 Months In The Working Area Of Tambakrejo Sidoarjo Health Center. *Journal of Nutrition Explorations*, 3(1), 17-26. <https://doi.org/10.36568/jone.v3i1.521>
- Amanda, R., Kabuhung, E. I., Hestiyana, N., & Redjeki, D. So. S. (2025). Hubungan Sosial Ekonomi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMPN 1 Barito Tuhup Raya. *Jurnal Kesehatan*, 16(2), 194-203. <https://doi.org/10.38165/jk.v16i2.457>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 02(02), 31-35.
- Aulia, S. N., Sunartono, & Monalisa, D. (2025). Edukasi Isi Piringku untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas II SDN 021 Sungai Kunjang Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(5), 2436-2441.
- Belfa, M., Chandra, M. P., Nursyahjiwa, I., Fadilah, R. M., Ilham, F. M., Rivaldi, R. D. A., Hairil, A. N., & Arham, M. (2025). Kelompok 44 KKN UIN Bandung dan Kelompok 18 KKN UNIGA Berkolaborasi Bersama dalam Penyuluhan Kesehatan di SDN 1 Kadungora - Garut. *NURAGA*, 1(2), 77-84. <https://doi.org/10.52434/nuraga.v1i2>
- Fadhillah, F. M., Hidayat, F. R., Faqih, K. N., Putri, N. A., Fitriyani, A., Sya'bani, D. R., Ramadhan, P. A., & Lubis, N. (2025). Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Siswa Di Sdn 2 Parakan Kecamatan Samarang Kabupaten Garut. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 301-311. <http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.3103-9092>
- Fitri, M., Tasya, Yuliani, S., Leni, Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten Sambas. *HIPPOCAMPUS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11-15.
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekan Baru. *Jurnal Medika Hutama*, 02(02), 332-342.
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda. (2024). Hubungan Pengetahuan tentang Nutrisi dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), 134-145. <https://doi.org/10.35872/jck.v1i02.766>
- Hermawan, B. A., Nurkarimah, R. A., Hipdilhak, H. N., Pitriani, K., Humairoh, L., Rusdianti, V., Putri, N., Arsyad, R., Larossa, A. D., Zahra, M. A., & Lubis, N. (2026). Gerakan Sekolah Sadar Akan Pentingnya Sarapan Sehat Terhadap Performa Belajar Para Siswa di SDN 1 Talaga. *Panrita Abdi*, 10(1), 34-44.
- Hidayattullah, R., & Rokhaidah. (2022). Pengetahuan Ibu dan Dukungan Keluarga Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 141-146.
- Hoata, A. T., Sutadarma, I. W. G., & Dewi, N. N. A. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Medika Udayana*, 10(10), 104-110. <https://doi.org/10.24843/MU.2021.V10.i10.P17>
- Husnawati, Ramadhan, F., Muharni, S., Aryani, F., Laia, C. O., & Zulfitri, R. (2021). Effect of Flyers on Knowledge and Adherence to Medication of Hypertensive Patients. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 13(1), 74-80. <https://doi.org/10.35617/jfionline.v13i1.111>

- Khatimah, N. H., Iksan, M., Sutriawan, & Erham. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMK Negeri 02 Dompu. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1463–1469. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4797>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69.
- Lubis, N., Wahyuningsih, Belfa, M., Chandra, M. P., Aulia, N. A., & Anam, K. (2025). Health Education on Balanced Nutrition for Elementary Students at SDN 1 Kadungora, Garut. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(4), 1783–1789. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i4.7097>
- Masrikhiyah, R., & Iqbal, M. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan*, 2(01), 23–27.
- Munir, R., Sunarti, Khairan Nisa, A., Raksi, D., Halipah, H., Oktari, P., Ayuni, P., & Sulistiani, S. (2023). Edukasi Mengenai Gizi Seimbang Anak Usia Dini. *KREASI: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 85–95. <https://doi.org/10.58218/kreasi.v3i1.507>
- Nurhabibah, Rosmini, Amal, I. A. N., Sari, Y. T., Wulan, N. R., Arlina, D., Nurajijah, S., Asgarita, D., Hidayat, S., & Lubis, N. (2025). Health Education and Optimizing Balanced Nutrition for Student's SDN 2 Sirnajaya Garut. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 347–356. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v8i1.5674>
- Purnaningsih, W. T., & Isnaini, N. (2023). Sosialisasi Pencegahan Anemia pada Remaja dengan Mengonsumsi Olahan Daun Kelor di Kelurahan Rejomulyo Metro Selatan. *Jurnal Perak Malahayati*, 5(2), 303–308.
- Rahmawati, A. S., & Salman. (2022). Poster Edukasi sebagai Upaya Tindak Lanjut Pendataan Stunting di Desa Perbawati. *Jurnal Abdimas*, 22(2), 89–98. <https://doi.org/10.17509/abmas.v22i2.50105>
- Riskesdas. (2020). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2020. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Saputri, M. E., Widiastuti, S., & Pamela, D. N. (2021). Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 82–85. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.119>
- Taksiani, I., Rahmayanti, E. I., & Lestari, K. F. (2023). Hubungan pengetahuan orang tua dan dukungan keluarga dengan status gizi balita di Rumah Sakit Umum Daerah Tora Belo. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1(3), 131–137. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v1i3.62>
- Winarsih, B. D., Fatmawati, Y., & Hartini, S. (2021). Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(02), 115–130.

Article History			Contribution to SDGs	
Submitted	Revised	Accepted	3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING	4 QUALITY EDUCATION
19/11/2025	10/07/2026	20/07/2026		