

EDUKASI PENTINGNYA PEMENUHAN GIZI PADA REMAJA MTs DARUN NAJAH MOJOKERTO

Moh. Zainudin^{1*}, Chindytia Helma Arishinta², Salma Firda Ashofarwa³, Afida Maslachatul Umah⁴, Sofi Nur Fajariyah⁵, Dina Novia Putri Sentani⁶, Amelia Ajeng Syalsadilla⁷, Eka Fauziah Ramadhan⁸, Fitri Ayu Indrayanti⁹, Ketsya Kinan Lekitoo¹⁰, Milda Fanlay¹¹, Firda Muflikhatul Izza¹², Fira Trisnasanti¹³

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13} Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

*Korespondensi: zenika59@gmail.com

Abstrak

Pengabdian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya wawasan pemenuhan zat gizi peserta didik MTs. Darun Najah Gading Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. Solusinya tim pengabdian memberikan edukasi tentang pemenuhan zat gizi kepada peserta didik MTs. Darun Najah. Metode pelaksanaan yang dilakukan adalah mengurus surat perizinan, koordinasi dengan kepala sekolah, persiapan pengabdian, dan pelaksanaan pengabdian masyarakat. Selanjutnya hasil dan pembahasan. (1) Pengurusan surat izin tidak mengalami kendala dan tim pengabdian mendapatkan rekomendasi untuk melaksanakan pengabdian masyarakat. (2) Koordinasi dengan kepala sekolah, tim pengabdian mendapatkan beberapa masukan dari kepala sekolah terkait jumlah mitra dan memberikan motivasi kepada peserta didik agar memiliki kesiapan menghadapi ujian. (3) Tahap persiapan, tim pengabdian mempersiapkan segala kebutuhan dan alat-alat yang digunakan selama pelaksanaan pengabdian, diantaranya menyiapkan laptop, LCD, materi dalam bentuk power point, seperangkat sound sistem, konsumsi mitra sasaran, game edukasi, hadiah dan juga cendera mata. Kegiatan pengabdian berjalan sesuai dengan rencana dan tidak mendapatkan hambatan berarti. Berdasarkan hasil dan pembahasan pelaksanaan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar. Hal itu ditunjukkan dari antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan pengabdian. Para siswa aktif bertanya dan mengikuti game edukasi. Selanjutnya nilai rata-rata siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi juga mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

Kata kunci: Edukasi, Pemenuhan Gizi, Peserta didik MTs. Darun Najah

Abstract

This dedication is motivated by a lack of insight into the fulfillment of nutrition for MTs students. Darun Najah Gading, Jatirejo District, Mojokerto Regency. The solution is the service team provides education about fulfilling nutrition to MTs students. Darun Najah. The implementation method used is to arrange permits, coordinate with the school principal, prepare for community service, and carry out community service. Then the results and discussion. (1) There are no problems with obtaining permits and the service team receives recommendations to carry out community service. (2) Coordinating with the school principal, the service team gets some input from the school principal regarding the number of partners and provides motivation for students to be prepared to face exams. (3) In the preparation stage, the service team prepares all the needs and tools used during the service, including preparing laptops, LCDs, materials in the form of power points, a set of sound systems, consumption of target partners, educational games, gifts and souvenirs. Community service activities went according to plan and did not encounter significant obstacles. Based on the results and discussion, the implementation of community service went well and smoothly. This was shown from the enthusiasm of students in participating in community service activities. The students actively asked questions and participated in educational games. Furthermore, the average value of students before and after the implementation of education also experienced a significant increase.

Keywords: Education, Fulfillment of Nutrition, Junior High School Student of MTs. Darun Najah

1. PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah proses penerapan keilmuan yang dikaji di perguruan tinggi guna memberikan manfaat seluas-luasnya bagi

masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat harus selalu diarahkan pada kegiatan yang manfaat dan dampaknya dapat dirasakan oleh masyarakat secara langsung (Fauzzia et

al., 2018). Mitra dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah MTs. Darun Najah Desa Gading kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. MTs. Darun Najah merupakan satu madrasah di bawah naungan Kemenag Kabupaten Mojokerto. Jumlah siswa dari kelas tujuh sampai kelas Sembilan berjumlah 89 siswa. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya Pengetahuan siswa tentang pentingnya pemenuhan gizi. Hal ini dapat dilihat dari hasil angket yang diberikan tim pengabdian terkait topik pemenuhan gizi rata-rata pengetahuan siswa masih rendah.

Pengetahuan merupakan informasi yang diketahui atau disadari oleh seseorang guna meningkatkan kualitas pada dirinya, sehingga pengetahuan sangat dibutuhkan dan bermanfaat bagi setiap manusia terutama ibu yang nantinya akan menjadi pendidik pertama pada anak. Hal ini dapat dihubungkan dengan tingkat pengetahuan ibu mengenai pentingnya memberikan makan pagi pada anak yang dapat meningkatkan konsentrasi belajar. Makan pagi merupakan suatu kegiatan memasukkan zat makanan dan minum ke dalam tubuh yang akan asupan nutrisi dan energi guna meningkatkan stamina pada tubuh anak agar konsentrasi dapat ditingkatkan. Ketika melakukan pembelajaran di sekolah yang dapat mempengaruhi prestasi pada anak. Oleh karena itu diperlukan pengetahuan ibu tentang pentingnya memberikan makan pagi pada anak (Anggoro et al., 2021). Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik. membiasakan sarapan sangat dianjurkan karena dapat menambah pemenuhan kebutuhan zat gizi sehari-hari. Sarapan yang mengandung zat gizi seimbang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan serta peningkatan pembelajaran dalam berperilaku kognitif, dan prestasi belajar khususnya

masa anak-anak dan remaja. Kebiasaan sarapan tersebut akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya (Isti Angraini & Septia Damayanti, 2017).

Sarapan pagi memberikan kontribusi yang penting terhadap total asupan gizi dan nutrisi dalam satu hari. Oleh sebab itu, sarapan pagi sangat berperan terhadap pemenuhan gizi seimbang pada anak. Seseorang yang tidak sarapan pagi, akan sulit memenuhi kecukupan gizi, sehingga dalam hal ini perlu adanya tingkat kesadaran dan pemahaman yang cukup terlebih dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi karena dengan mengkonsumsi zat besi maka asupan zat besi pada anak akan secara berangsur terpenuhi, sehingga anak dapat terhindar dari terjadinya anemia, yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatannya. Anemia pada anak maupun remaja dapat membawa dampak kurang baik, seperti 5 L (lemah, letih, lesu, Lelah, dan lupa), yang mana apabila seorang mengalami 5 L, maka menyebabkan penurunan konsentrasi belajar dan prestasi belajar. Selain itu anak yang mengalami 5 L juga dapat dipastikan bahwa kurangnya cakupan gizi yang masuk ke dalam dirinya, sehingga hal tersebut juga dapat berdampak buruk bagi kesehatannya (Tandirerung et al., 2013).

Melalui sarapan pagi, energi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk beraktivitas sehari-hari dapat tercukupi. Oleh karena itu, tidak ada lagi alasan bagi anak untuk tidak memperoleh hak sarapan paginya yang dapat membuat anak lebih bersemangat dalam melakukan berbagai aktivitas di sekolah (Susilo et al., 2019).

Pola sarapan berdasarkan sarapan sehat dan cukup dikategorikan menjadi tiga yaitu sarapan sehat, sekadar sarapan, dan tidak sarapan. Sarapan sehat yang

dimaksud adalah sarapan dengan menu makanan lengkap yang terdiri dari sumber karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, dan dilakukan sebelum jam 9. Sekadar sarapan yang dimaksud adalah sarapan yang dilakukan dengan menu yang mengandung hanya salah satu dari zat makanan yang diperlukan oleh tubuh, misalnya hanya makan makanan sumber karbohidrat saja atau makanan sumber protein saja, sedangkan tidak sarapan adalah anak yang tidak sarapan pagi dan bila anak sekolah tidak sarapan pagi maka kadar gulanya akan menurun. Jika kondisi ini terjadi maka tubuh akan berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan likogen. Dalam keadaan seperti ini tubuh pasti tidak berada pada kondisi yang baik untuk melakukan pekerjaan yang baik, salah satu diantaranya adalah menurunnya konsentrasi (Arifin & Prihanto, 2015).

konsentrasi belajar siswa sekolah dasar dapat ditingkatkan dengan pemenuhan vitamin C saat makan siang. Contoh makanan yang mengandung vitamin C meliputi: jeruk, papaya, jambu biji, brokoli, kembang kl, dan bayam. Selain membantu meningkatkan konsentrasi belajar vitamin C juga bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh, mengontrol tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung. Meskipun memiliki banyak manfaat, faktanya makanan yang mengandung vitamin C ini jarang diminati siswa SD. Sebagian besar siswa SD lebih suka mengonsumsi makanan yang mengandung energi, protein, dan zat besi sebagai menu makan siang, contohnya ayam, daging sapi, tempe, dan lain sebagainya. Padahal makanan yang mengandung zat ini tidak meningkatkan konsentrasi belajar siswa, melainkan hanya membuat perut kenyang dan siswa mengantuk saat jam pelajaran siang. Oleh karena itu dianjurkan kepada pihak

sekolah SD untuk menyediakan makanan yang mengandung vitamin C saat makan siang (Ratna Palupi et al., 2020).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Mts Darun Najah Desa Gading Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto pengetahuan siswa tentang pemenuhan gizi masih kurang sehingga perlu ditingkatkan dengan melakukan edukasi.

Edukasi adalah sebuah proses pembelajaran yang telah direncanakan seseorang. Tujuan dari edukasi adalah untuk mengembangkan potensi diri peserta didik dan mewujudkan proses pembelajaran yang lebih baik (Ridwan et al., 2021). Mahasiswa sebagai masyarakat akademis, dianggap mampu dan memiliki kemampuan lebih dibanding masyarakat lainnya untuk dapat menerapkan ilmu yang dimilikinya demi kemaslahatan masyarakat (Syahputra & Putra, 2020). Tidak terkecuali dalam pengembangan potensi peserta didik tentunya mahasiswa memiliki kemampuan memperhatikan aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotor dalam memberikan edukasi. Oleh karena itu, edukasi perlu direncanakan secara matang.

Edukasi dapat diimplementasikan melalui kegiatan game edukasi. Artinya bahwa game edukasi merupakan permainan yang dikemas untuk merangsang daya pikir, berfokus pada pendekatan pembelajaran menyenangkan dan memberikan dampak positif dalam sebuah pembelajaran termasuk meningkatkan konsentrasi dan pemecahan masalah.

Game edukasi yang diterapkan oleh tim pengabdian adalah paper game. Paper game merupakan suatu metode permainan edukatif dengan Alat Permainan Edukatif yang mayoritas menggunakan kertas. Adapun tahapan

dalam permainan edukasi “paper game” yaitu:

1. Sebelum peserta Game memasuki lokasi, tim pengabdian memberikan kertas berwarna pada beberapa peserta;
2. Setelah sesi pemberian materi, instruktur memanggil peserta yang telah mendapatkan kertas berwarna;
3. Ketika peserta game sudah di depan peserta diarahkan untuk mendengarkan dan memperhatikan instruktur, berupa:
 - a. ketika instruktur mengatakan
 - “biru laut” = badan meloncat kedepan
 - “biru muda” = badan meloncat kebelakang
4. Dua orang yang salah diarahkan untuk mengambil lipatan kertas (di dalam lipatan kertas terdapat soal yang harus dijawab berupa materi yang sudah disampaikan sebelumnya);
5. Jika peserta menjawab dengan benar maka peserta berhak mendapatkan hadiah.

Tujuan diberikan permainan edukasi “paper game”, yaitu dapat meningkatkan konsentrasi, pengetahuan, dan keterampilan bagi peserta didik.

2. METODE PELAKSANAAN

Tahapan pelaksanaan yang dilakukan oleh tim pengabdian adalah: Pengurusan surat izin ke MTs. Darun Najah, melakukan koordinasi dengan kepala MTs. Darun Najah, melakukan persiapan perlengkapan edukasi, melakukan edukasi pemenuhan gizi pada siswa-siswi MTs. Darun Najah. Adapun mitra sasaran pengabdian adalah seluruh peserta didik yang ada di MTs. Darun Najah, mulai dari kelas VII sampai

dengan kelas IX, yang berjumlah 89 orang. Berikut dipaparkan diagram proses pelaksanaan pengabdian masyarakat di MTs. Darun Najah.

Adapun materi yang diberikan untuk edukasi pemenuhan gizi di MTs. Darun Najah meliputi: 1) kebutuhan zat gizi makro dan mikro pada anak remaja, 2) hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan guna memenuhi gizi remaja, 3) sumber makanan untuk memenuhi gizi anak remaja, 4) menu sehari-hari untuk mencukupi gizi remaja (Setiaputri, 2022).

Tabel 1. Diagram Proses Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat

Input	Proses	Out put/out come
Berdasarkan observasi yang dilakukan tim pengabdian di MTs. Darun Najah Siswa belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang pemenuhan gizi pada remaja	1. Melakukan pengurusan surat perizinan dari kampus ke sekolah 2. melakukan koordinasi dengan kepala MTs. Darun Najah terkait rencana pelaksanaan pengabdian 3. menyiapkan kebutuhan pelaksanaan pengabdian 4. melakukan edukasi	1. Mendapatkan rekomendasi izin pelaksanaan dari kepala MTs. Darun Najah 2. mendapatkan gambaran rencana pelaksanaan kegiatan pengabdian, terkait dengan tempat dan mitra sasaran 3. tersedianya laptop, LCD, sound sistem, reward, konsumsi, dan dorprize 4. pengetahuan siswa tentang pemenuhan gizi pada remaja meningkat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di MTs. Darun Najah Desa Gading Kecamatan Jatirejo Kabupaten Mojokerto. Adapun tahapan-tahapan kegiatan pengabdian masyarakat meliputi, mengurus surat perizinan, Melakukan koordinasi dengan kepala Sekolah, melakukan persiapan perlengkapan edukasi, dan melakukan

edukasi. Keempat komponen tersebut diuraikan sebagai berikut.

Mengurus Surat Perizinan

Pada kegiatan ini tim pengabdian melakukan pengurusan surat perizinan dengan cara meminta surat izin kepada pihak kampus Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, untuk selanjutnya diberikan kepada pihak sekolah yaitu MTs. Darun Najah Gading. Pengurusan surat izin tidak mengalami kendala, dan prosesnya sangat cepat sehingga tim pengabdian dapat mendistribusikan kepada pihak sekolah dengan cepat.

Koordinasi dengan Kepala Madrasah Tsanawiyah Darun Najah

Pada kegiatan ini tim pengabdian melakukan koordinasi dengan Kepala MTs. Darun Najah terkait rencana kegiatan pengabdian tentang pemenuhan zat gizi pada siswa MTs. Darun Najah. Hasil dari koordinasi tersebut, tim pengabdian diberikan rekomendasi kepala MTs. Darun Najah untuk melakukan kegiatan pengabdian dengan sasaran kelas VIII dengan jumlah 35 peserta. Selain itu pihak sekolah juga akan membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan ikut memfasilitasi tim pengabdian agar kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar.

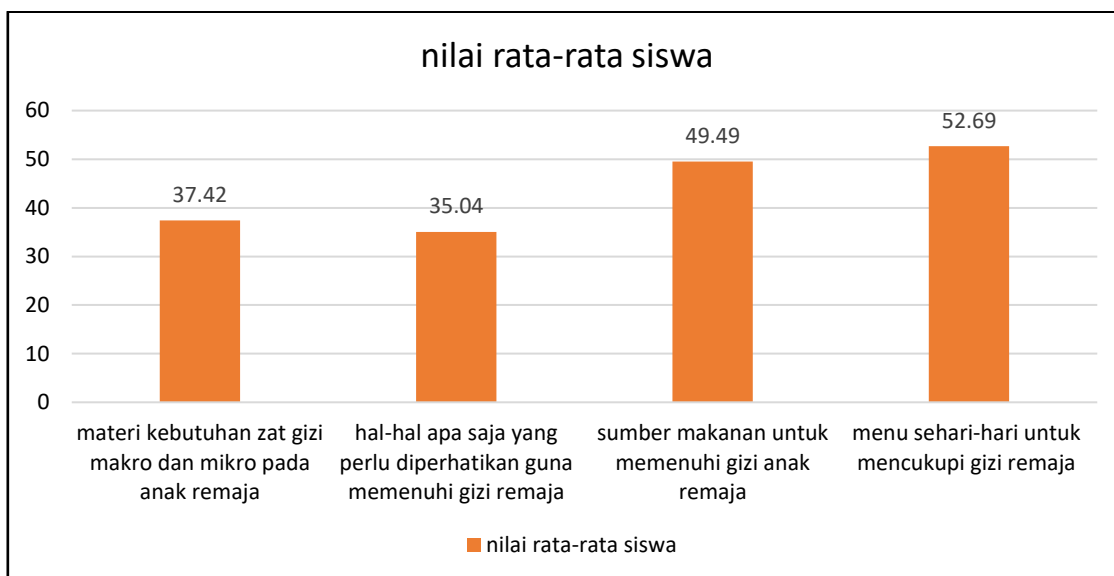
Melakukan Persiapan Perlengkapan Edukasi

Pada kegiatan ini tim pengabdian melakukan persiapan perlengkapan edukasi yaitu: 1) menyiapkan materi pemenuhan zat gizi. Materi tersebut berisi tentang pengertian gizi seimbang, kondisi remaja, pertumbuhan remaja, masalah gizi remaja, kebutuhan zat gizi remaja, dan prinsip gizi seimbang. 2) menyiapkan konsumsi peserta. Tim pengabdian menyiapkan salad buah sebanyak 35 cup untuk peserta pengabdian, selain itu tim pengabdian juga

menyiapkan konsumsi berupa snack dan minuman untuk para guru yang ada di MTs. Darun Najah. 3) menyiapkan bingkisan berupa jam dinding yang akan diberikan kepada pihak sekolah sebagai cinderamata. 4) menyiapkan hadiah berupa alat tulis, snack, dan hijab untuk kegiatan game edukasi. 5) menyiapkan sarana dan prasarana meliputi LCD, laptop, stop kontak, alat tulis, penghapus, dan pointer. 6) menyiapkan game edukasi berupa kertas berwarna, pertanyaan yang dikemas dalam lipatan kertas, dan skenario game edukasi.

Melakukan Edukasi Pemenuhan Zat Gizi

Grafik nilai rata-rata terkait materi pemenuhan gizi disajikan pada gambar 1. Pada kegiatan ini diawali dengan sambutan oleh salah satu perwakilan guru di MTs Darun Najah yang mempersilahkan para tim pengabdian untuk melakukan sosialisasi. Dilanjut dengan perkenalan dari mahasiswi S1 Kebidanan terdiri dari 12 orang terbagi dalam beberapa tugas yaitu sebagai narasumber, dokumentasi, ice breaking, pemberian konsumsi dan penyerahan cinderamata. Untuk yang bertugas sebagai narasumber adalah Salma Firda Ashofarwa dan Ketsya Kinan Lekitoo. Pada pemberian materi tim pengabdian menyajikan mengenai gizi seimbang yang berisikan pengertian gizi seimbang, kandungan dalam gizi seimbang seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin beserta contohnya. Pemateri juga menjelaskan pengertian masa remaja yang juga membahas mengenai kondisi yang dialami oleh remaja serta perubahan fisik yang terjadi pada remaja laki laki dan remaja perempuan. Tak lupa pemateri juga membahas mengenai masalah yang terjadi pada remaja baik yang dapat dialami remaja laki laki dan remaja perempuan seperti Anemia dan Obesitas.



Gambar 1. Nilai rata rata siswa terkait materi pemenuhan gizi

Pada awal penyampaian materi diberikan pertanyaan mengenai apa itu gizi seimbang, terdapat peserta didik yang menjawab dan jawaban peserta didik tersebut masih kurang. Lalu pada sela-sela pemberian materi dilakukan tanya jawab agar dapat mengetahui seberapa mengerti dan faham mengenai materi yang disampaikan, jika terdapat peserta didik yang berani menjawab dan jawaban benar maka kami memberikan hadiah untuk mengapresiasi usaha peserta didik tersebut karena berani dan memperhatikan materi yang disampaikan. Setelah akhir sesi materi diberikan terdapat beberapa pertanyaan yang bertujuan menegaskan, mengulas serta melihat apakah materi yang telah disampaikan dapat bermanfaat dan dijadikan motivasi agar kedepannya peserta didik dapat membiasakan melakukan gizi seimbang.

Pada pemberian materi ini dapat dikatakan sebagai tindakan preventif pada remaja karena terdapat tindakan yang dapat mencegah masalah yang terjadi pada remaja dibuktikan dengan memberikan edukasi mengenai masalah apa yang terjadi jika pemenuhan gizi

pada tubuh remaja tidak seimbang. Dalam menyampaikan materi narasumber peserta didik MTs Darun Najah sangat antusias dan memperhatikan. Hal ini dapat dilihat dalam gambar berikut:



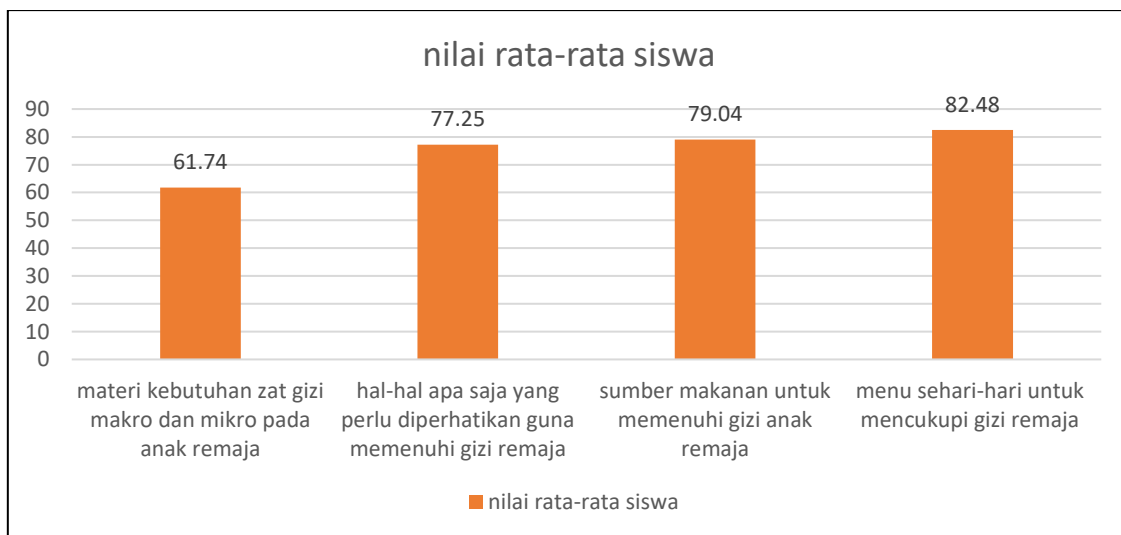
Gambar 2. Peyampaian materi tentang pemenuhan zat gizi

Selanjutnya kegiatan ice breaking. Pada tahap ini peserta didik diberi kesempatan untuk melakukan tanya jawab oleh pemateri. Selain itu pemateri juga ingin memberi tebak tebakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah materi yang disampaikan sudah dipahami dengan baik oleh peserta didik MTs Darun Najah. Kemudian tahap yang dilakukan setelahnya ialah pemberian ice breaking

dan pemberian reward doorprize untuk membangkitkan kembali semangat siswa siswi agar tidak lelah dan jenuh dengan kegiatan yang sedang berlangsung, serta mengetes kemampuan berkonsentrasi dari peserta didik MTs Darun Najah. Proses dilaksanakannya kegiatan dapat kita lihat dalam beberapa dokumentasi dibawah ini.

Adapun kegiatan yang terakhir adalah Pemberian cendera mata pada pihak MTs Darun Najah. Pada tahap ini

tim pengabdian memberikan cendera mata yang bertujuan sebagai kenang kenangan dan bentuk terimakasih kepada MTs Darun Najah sudah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini. Pemberian cendera mata ini diwakili oleh ketua pelaksana yaitu Fitri Ayu Indrayanti yang diberikan kepada Kepala Sekolah MTs Darun Najah. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi pemenuhan gizi dapat dilihat pada grafik gambar 3.



Gambar 3. Nilai rata-rata siswa setelah mendapatkan edukasi pemenuhan gizi

Berdasarkan grafik 2. Nilai rata rata siswa terkait materi pemenuhan gizi, materi kebutuhan zat gizi makro dan mikro dari yang awalnya 37, 42 meningkat menjadi 61,74. Materi hal-hal apa saja yang perlu diperhatikan guna memenuhi gizi remaja, dari yang awalnya 35,04 meningkat menjadi 77,25, materi sumber makanan untuk memenuhi gizi anak remaja, dari yang awalnya 49,49 meningkat menjadi 79,04, dan materi menu sehari-hari untuk mencukupi gizi remaja dari yang awalnya 52,69 meningkat menjadi 82,48.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi pentingnya pemenuhan gizi di MTs. Darun Najah, terlaksana dengan baik dan efektif, serta tidak ada kendala apapun. Mulai dari pengurusan surat izin, koordinasi, persiapan, sampai pelaksanaan. Hal itu ditunjukkan dari antusiasme peserta didik dalam mengikuti kegiatan pengabdian. Para siswa aktif bertanya dan mengikuti game edukasi. Selanjutnya nilai rata-rata siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi juga mengalami peningkatan yang cukup signifikan.

REFERENSI

- Anggoro, S., Isnaningsih, T., & Khamid, A. (2021). Edukasi Pentingnya Sarapan untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. *Jurnal Peduli Masyarakat*.
<https://doi.org/10.37287/jpm.v3i3.707>
- Arifin, L. A., & Prihanto, J. B. (2015). HUBUNGAN SARAPAN PAGI DENGAN KONSENTRASI SISWA DI SEKOLAH Leo Akbar Arifin Junaidi Budi Prihanto Abstrak. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Fauzzia, W., Sofiani, F., Shaleha, D. N., Malik, N. A., Delia, R., Rubianti, W., & Wulandari, W. (2018). Pengabdian Kepada Masyarakat Bakti Sosial Bersama Jamaah Masjid Fatmah Hidayah. *Jurnal ABDIMAS BSI*, 1(1), 81–86.
<https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/abdimas/article/view/3076>
- Isti Angraini, D., & Septia Damayanti, A. (2017). Sarapan Meningkatkan Prestasi Belajar pada Anak Usia Sekolah. *Majority*.
- Ratna Palupi, I., Nandya Rachmawati, V., Prawiningdyah, Y., Kesehatan, G., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Keperawatan, dan, Gadjah Mada, U., & Mutu dan Keselamatan Pasien RSUP Sardjito Indonesia, K. (2020). 632 *HIGEIA 4 (4) (2020) HIGEIA JOURNAL OF PUBLIC HEALTH RESEARCH AND DEVELOPMENT Pemenuhan Gizi dari Penyelenggaraan Makan Siang Sekolah dan Konsentrasi Siswa Sekolah Dasar*. 4(4), 632–644.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia><https://doi.org/10.15294/higeia/v4i4/38344>
- Ridwan, M., Wiguna, D., & Rusmardiana, A. (2021). Perancangan Aplikasi Edukasi Pengenalan Lagu Daerah di Indonesia Berbasis Android. *Jurnal Riset Dan Aplikasi Mahasiswa Informatika (JRAMI)*, 2(04), 604–611.
<https://doi.org/10.30998/jrami.v2i04.1693>
- Setiaputri, K. A. (2022). *Panduan Memenuhi Gizi Seimbang untuk Anak Remaja*. Heloohsehat.
<https://heloohehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/kebutuhan-gizi-remaja/>
- Susilo, M. T., Kurnia, A. R., Mardiana, M., Tianri, P. D. D., & Triyono, A. (2019). Edukasi Sarapan Sehat Anak Sekolah Melalui Media C-BreakLet (Creative Breakfast Booklet) di Semarang. *Sport and Nutrition Journal*.
<https://doi.org/10.15294/spnj.v1i2.34909>
- Syahputra, A., & Putra, H. R. (2020). Persepsi Masyarakat Terhadap Kegiatan Kuliah Pengabdian Masyarakat (Kpm). *At-Tanzir: Jurnal Ilmiah Prodi Komunikasi Penyiaran Islam*, 1.
<https://doi.org/10.47498/tanzir.v1i1.1349>
- Tandirerung, E. U., Mayulu, N., & Kawengian, S. E. S. (2013). Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Kejadian Anemia Pada Murid Sd Negeri 3 Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 53–58.
<https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.1162>