

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG MANFAAT SAYURAN
SEBAGAI SUMBER GIZI BAGI KESEHATAN ANAK
DI SDN 01 CIKERUH JATINANGOR

Iceu Amira^{1*}, Hendrawati Hendrawati², Udin Rosidin³

¹⁻³Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: amira@unpad.ac.id

Disubmit: 26 Maret 2025

Diterima: 27 Mei 2025

Diterbitkan: 01 Juni 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.20138>

ABSTRAK

Anak sekolah dasar (SD) adalah kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi dan mereka perlu mendapatkan perhatian khusus dari keluarga, karena mereka sedang mengalami pertumbuhan *spurt* (pertumbuhan cepat). Pada usia emas kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi. Makan makanan yang bergizi membantu pertumbuhan anak. Tubuh memerlukan makanan yang mengandung kalori, protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral yang cukup. Sayur-sayuran adalah salah satu sumber makanan ini. Siswa sekolah dasar harus diajarkan cara menanam sayuran. Tujuan dari pendidikan kesehatan ini untuk mengetahui pengetahuan anak sekolah dasar tentang manfaat sayuran sebagai sumber gizi bagi Kesehatan anak. Metode PKM ini dengan menggunakan edukasi dan penanaman bibit kacang hijau sebagai sumber gizi bagi anak sekolah. Hasil dari pengabdian ini dilihat dari *pre* dan *post-test* ada peningkatan dari 53,5% menjadi 80 %. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan siswa meningkat tentang manfaat sayuran bagi kesehatan dan mereka bisa menanam bibit kacang hijau sebagai sumber zat gizi. Direkomendasikan bagi guru untuk memberikan edukasi lanjut tentang manfaat sayuran bagi Kesehatan anak serta dapat dipraktekan di sekolah.

Kata Kunci: Anak Sekolah Dasar, Pendidikan Kesehatan, Sayuran, Manfaat

ABSTRACT

Elementary school children are an age group that is vulnerable to nutritional problems and they need special attention from their families, because they are experiencing a growth spurt. At the golden age of life, children's growth and development occur. Eating nutritious food helps children grow. The body needs food that contains sufficient calories, protein, vitamins, carbohydrates, and minerals. Vegetables are one source of this food. Elementary school students should be taught how to grow vegetables. The purpose of this health education is to determine the knowledge of elementary school children about the benefits of vegetables as a source of nutrition for children's health. This PKM method uses education and planting of green bean seeds as a source of nutrition for school children. The results of this community service can be seen from: After health education was carried out, students' knowledge increased about the benefits of vegetables for health and they were able to plant green bean seeds as a source of nutrition. It is recommended for teachers to provide further

education about the benefits of vegetables for children's health and can be practiced at school.

Keywords: *Elementary School Children, Health Education, Vegetables, Benefits*

1. PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar (SD) adalah kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, dan mereka perlu mendapatkan perhatian khusus dari keluarga karena mereka sedang mengalami pertumbuhan spurt (pertumbuhan cepat) (Hapsari, 2011) dalam (Mahmudah & Yuliati, 2021).

Pada usia emas kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi.

Makan makanan yang bergizi membantu pertumbuhan anak. Tubuh memerlukan makanan yang mengandung kalori, protein, vitamin, karbohidrat, dan mineral yang cukup. Sayur-sayuran adalah salah satu sumber makanan ini (Susanto, 2014) dalam (Putri, Ronasari Mahaji; Maemunah, 2017).

Untuk hidup sehat, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi 400 gram sayuran dan buah-buahan per hari. Ini termasuk 150 gram buah (setara dengan 3 pisang ambon, 1 1/2 potong pepaya, atau 3 buah jeruk ukuran sedang) dan 250 gram sayur (setara dengan 2 1/2 porsi atau 2 1/2 gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan). Disarankan bahwa orang Indonesia, terutama balita dan anak usia sekolah, mengonsumsi 300-400 gram sayuran dan buah-buahan setiap hari; untuk orang dewasa dan remaja, disarankan 400-600 gram. Porsi sayur adalah sekitar dua-pertiga dari jumlah yang disarankan (Oscar Primadi, 2017). Untuk membiasakan mengonsumsi buah dan sayur pada anak salah satunya dengan Pendidikan Kesehatan cara menanam sayur dari kacang hijau.

Siswa sekolah dasar harus diajarkan cara menanam sayuran. Sayuran adalah sumber nutrisi penting bagi kesehatan tubuh dan memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. (Putri, dkk, 2022) dalam (Dessy Mega Harumawati, Heru Subrata, Ari Metalin Ika Puspita 2024). Untuk kesehatan, kacang hijau memiliki banyak manfaat, seperti melancarkan buang air kecil, mengatasi disentri, menyuburkan rambut, menyembuhkan bisul, menghilangkan biang keringat, memperkuat daya tahan tubuh, menurunkan kolesterol, mengutakan tulang, melancarkan pencernaan, mengurangi risiko kanker, sumber protein nabati, mengendalikan berat badan, mengurangi anemia, mencegah tekanan darah tinggi, menyehatkan otak, dan mengurangi risiko diabetes mellitus. (Wahdaningsih & Nadhiirah, 2024).

Menurut laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 dalam proporsi mengonsumsi sayur dan buah di kelompok umur 5 hingga 9 tahun di Indonesia turun sebanyak 96,9%. Hanya 3,1% dari populasi ini mengonsumsi lebih dari 5 porsi sayur seminggu. Untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar salah satunya dengan Pendidikan Kesehatan. Pelaksanaan edukasi ini di SND Cikeruh 1 pada anak kelas 4 SD dengan jumlah 31 orang siswa/siswi. Tujuan dari edukasi ini yaitu untuk mengetahui pengetahuan anak sekolah dasar tentang manfaat sayuran sebagai sumber gizi bagi Kesehatan anak.

Dari latar belakang tersebut maka kami mengambil judul PKM ini dengan “Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Sayuran Sebagai Sumber Gizi Bagi Kesehatan Anak”.

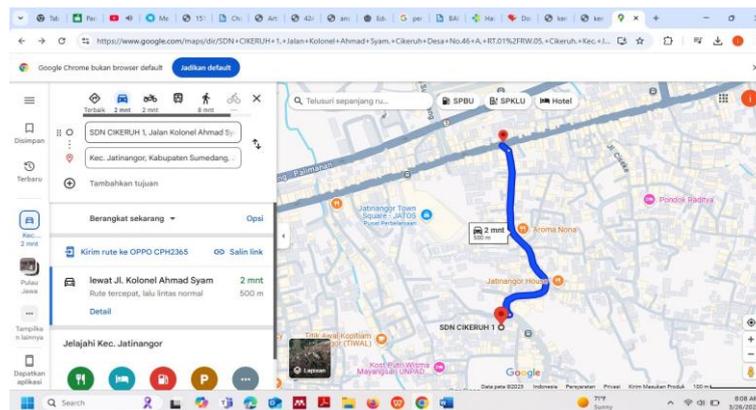
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah aktual yang terjadi dilapangan

Setelah dilakukan indentifikasi, masih banyak anak sekolah yang kurang mengetahui manfaat dari makan sayuran, dan cara menanam kacang hijau yang benar.

Rumusan pertanyaan

Rumusan pertanyaan adalah “ Bagaimanakah Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Sayuran Sebagai Sumber Gizi Bagi Kesehatan Anak?”.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan

3. KAJIAN PUSTAKA

Teori dan konsep

Pendidikan Kesehatan adalah keseluruhan upaya kesehatan (promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif), pendidikan kesehatan adalah upaya untuk mendorong orang lain (individu, kelompok, dan masyarakat) untuk menjalani gaya hidup sehat.

Menurut Notoatmodjo (2014), dalam (Aji et al., 2023). pendidikan kesehatan adalah setiap aktivitas yang bertujuan untuk memberikan atau meningkatkan pengetahuan, perspektif, dan praktik masyarakat tentang cara menjaga dan meningkatkan kesehatan mereka.

Pendidikan kesehatan adalah bagian dari upaya untuk meningkatkan kesehatan individu melalui proses meningkatkan kontrol. Ini memungkinkan individu, keluarga, dan masyarakat untuk melakukan perubahan secara sukarela setelah belajar tentang kesehatan dan belajar bagaimana menggunakan Kesehatan (Eni Purwaningsih & , Nur Asiah, Siti Juwariyah, 2023). Upaya untuk membuat perilaku individu, kelompok, atau masyarakat berdampak positif pada pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dikenal sebagai pendidikan kesehatan. (Magdalena TBolon, 2021).

Pendidikan kesehatan adalah tanggung jawab bersama yang melibatkan keluarga, institusi pendidikan, pemerintah, dan masyarakat. Orang tua menitipkan anak mereka ke institusi pendidikan dengan harapan mereka akan mendapatkan pengetahuan dan nilai-nilai penting kehidupan, termasuk pola

makan sehat, pendidikan kesehatan memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat di usia sekolah. (Dwi Puji Astuti*, Winnie Tunggal Mutika, Rini Damayanti, 2024).

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan itu merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik seseorang.

Pendidikan kesehatan dapat diberikan di berbagai tempat dengan sasaran yang berbeda, seperti di sekolah dengan sasaran siswa; di rumah sakit atau puskesmas dengan sasaran pasien atau keluarga mereka; dan di tempat kerja dengan sasaran karyawan atau karyawan yang bersangkutan. (Anin Wijayanti & Holida, 2024).

Prinsip-prinsip pendidikan kesehatan adalah sebagai berikut (Sinaga, 2021) dalam (Aji et al., 2023):

- a. Pendidikan kesehatan bukan hanya materi di kelas, tetapi juga kumpulan pengalaman yang dapat mempengaruhi pengetahuan sikap dan kebiasaan sasaran Pendidikan.
- b. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan dengan mudah kepada orang lain karena sasaran pendidikan itu sendiri yang dapat mengubah kebiasaan dan tingkah laku mereka sendiri.
- c. Pendidikan kesehatan adalah sesuatu yang harus dilakukan oleh orang yang menerimanya.
- d. Pendidikan kesehatan dikatakan berhasil ketika sasaran pendidikan (individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat) telah mengubah pandangan dan tindakan mereka sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Pada program ini akan dilakukan Pendidikan Kesehatan tentang manfaat dari sayuran dan cara menanam bibit kacang hijau. Makanan bergizi sangat bermanfaat untuk tumbang kembang anak, salah satunya sayuran sebagai sumber vitamin yang baik. Sayuran tidak hanya merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat pangan, tetapi juga berperan penting dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sayuran mengandung provitamin A yang membantu pertumbuhan tulang, mata, rambut, dan kulit. Selain itu, bermanfaat untuk regenerasi sel tubuh, regenerasi selaput lendir mata, dan meningkatkan kekebalan tubuh. Vitamin B kompleks membantu metabolisme dan menjaga kesehatan gigi, gusi, kulit, otot, dan tulang. Vitamin C membantu menjaga kesehatan kulit, otot, dan tulang. Vitamin E ditemukan dalam sayuran hijau dan penting untuk metabolisme dan menjaga kesehatan kulit dan otot (Wijayati, 2011) dalam (Ansori, Nizar ;Yuliansyah, 2018).

Konsumsi buah dan sayur yang rendah oleh masyarakat dapat menjadi salah satu faktor risiko malnutrisi dan obesitas. Kurangnya konsumsi sayur-sayuran juga berkontribusi pada peningkatan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke (Wijayanti et al., 2022) dalam (Febriani et al., 2024).

Makanan yang dipilih dan dikonsumsi seseorang memengaruhi status gizinya. Seseorang dapat belajar tentang pola makan mereka melalui instruksi (pendidikan), media, perangkat, buku pedoman, permainan, dan anggota keluarga dekat. Tujuan dari memberikan pemahaman atau edukasi gizi adalah untuk mengajarkan siswa bagaimana memilih makanan yang tepat untuk dikonsumsi setiap hari dan bagaimana memberi mereka nutrisi yang diperlukan untuk berfungsi secara normal (Mahmudah & Yuliati 2020) dalam (Hapsari et al., 2022).

Manfaat toge bagi Kesehatan

- a. Membantu Mengurangi stress
- b. Mendukung system kekebalan tubuh
- c. Solusi alami untuk pencernaan sehat dan lancar
- d. Sumber vitamin B
- e. Meningkatkan Kesehatan kulit
- f. Menurunkan risiko penyakit jantung

4. METODE

- a. Metode yang dilakukan dengan Pendidikan Kesehatan yang diikuti oleh 31 orang anak SD kelas 4. Kriteria inklusi: siswa yang bersedia mengikuti kegiatan sampai selesai, hanya siswa kelas 4 saja yang terdiri dari Perempuan dan laki-laki sedangkan kriteria eksklusinya: siswa yang tidak mengikuti kegiatan sampai selesai.
- b. langkah-langkah PKM:
 - 1) Persiapan
Pada persiapan ini sebelum melakukan PKM, kami membuat surat ijin pengabdian yang ditujukan kepada kepala sekolah SDN Cikeruh 1 Kecamatan Jatinangor, melakukan survei terlebih dahulu untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di lokasi yaitu kurangnya pengetahuan tentang manfaat sayuran dan cara menanam bibit kacang hijau, setelah itu kami menyiapkan materi dalam bentuk PPT serta Laptop, menyiapkan bibit kacang hijau, tempat untuk menanam serta bahan lainnya. Kemudian menyiapkan hadiah bagi siswa yang bertanya, membuat instrumen berupa pertanyaan untuk melaksanakan *pre* dan *post-test* yang terdiri dari pengetahuan tentang manfaat toge bagi kesehatan serta cara menanam bibit kacang hijau.
 - 2) Pelaksanaan
Kami melakukan kegiatan ini di SDN Cikeruh 1 Kecamatan Jatinangor diawali dengan pembukaan oleh kepala sekolah dilanjutkan dengan *pretest*, setelah itu pemaparan materi tentang manfaat toge bagi kesehatan dan cara menanam bibit kacang hijau. Setelah selesai pemberian materi diadakan *games* dan Kuis, peserta mengikuti dengan baik selama pemberian materi, selain dengan metode ceramah dan tanya jawab juga ada demonstrasi cara menanam bibit kacang hijau yang diikuti oleh 31 orang siswa. Setelah selesai maka diadakan *posttest* dan hasilnya ada peningkatan. Setelah itu pemberian hadiah bagi siswa yang beruntung yang diberikan oleh kepala sekolah. Setelah selesai hasil penanaman bibit kacang hijau itu dibawa ke rumah masing-masing.
 - 3) Evaluasi
Selama pelaksanaan kegiatan ini diikuti oleh siswa dengan antusias dan terjadi peningkatan pengetahuan dilihat dari hasil *pre* dan *post test* yang tadinya mendapat nilai sebesar 53,5% menjadi 80%.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN**a. Hasil**

Pendidikan kesehatan ini dilakukan pada hari Sabtu, 2 Nopember 2024, jam 08.00-11.30. Pesertanya anak SD kelas 4 sebanyak 31 orang. Kegiatan Pendidikan kesehatan ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada anak-anak agar dapat mengetahui tentang manfaat sayuran bagi Kesehatan dan cara menanam bibit kacang hijau. Setelah pemberian

materi melalui PPT dan laptop, kami melanjutkan kegiatan menanam bibit kacang hijau bersama-sama, caranya wadah yang digunakan berukuran kecil saja seperti bekas gelas air mineral. Selanjutnya, rendamlah bibit kacang hijau tersebut untuk mendapatkan benih yang baik, masukkan beberapa helai kapas ke dalam wadah. Letakkan bibit kacang hijau secukupnya dan jangan sampai memenuhi permukaan kapas. Setelah itu, masukkan air secukupnya dan jangan sampai air tersebut menenggelamkan kapas. Jika sudah, tunggu beberapa hari dan kacang pun akan mulai tumbuh.

Kegiatan yang kami lakukan selanjutnya adalah game dan kuis. Tujuannya adalah untuk mengetahui perkembangan anak-anak mengenai pengetahuan ini, kegiatan terakhir pembagian hadiah dan melakukan doa bersama serta foto dokumentasi.



Gambar 2. Foto Dokumentasi Kegiatan Foto sedang mendengarkan Edukasi



Gambar 3. Foto sedang melaksanakan game



Gambar 4. sedang menanam bibit kacang hijau

b. Pembahasan

Pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dari orang yang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Dimana sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. (Puspitasari & Indrianingrum 2021) dalam (Rahmania, 2024).

Pada kegiatan ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan siswa tentang manfaat sayuran bagi Kesehatan, didukung juga dengan hasil penelitian dari peneliti lain yaitu pengetahuan responden tentang sayuran dan jajanan sehat meningkat rata-rata, dengan skor 8,1 poin untuk kuesioner sayur dan 4.1 poin untuk kuesioner jajanan sehat. Uji analisis statistik Wilcoxon digunakan untuk lebih membuktikan bahwa responden tidak mengalami perubahan pengetahuan karena pelatihan ini. (Nayada et al., 2024).

Pengetahuan anak tentang sayur dan buah serta manfaatnya telah berkembang. Anak-anak dididik tentang manfaat sayuran dan buah-buahan bagi kesehatan dan bagaimana membuat makanan sehat yang dapat dimakan dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan membuat salad buah. Ini membantu mereka mendorong untuk makan makanan sehat setiap hari. (Priyono et al., 2024). Siswa harus dididik sejak dini tentang pentingnya mengonsumsi sumber zat gizi yang baik untuk tubuh dan bagaimana menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hal ini dilakukan untuk membantu anak-anak yang awalnya menganggap sayur dan buah sebagai makanan yang tidak enak dan membosankan menjadi lebih sadar dan menganggapnya sebagai makanan yang sehat dan lezat (Umi Muhammad, 2021) dalam (Putri et al., 2024). Menurut penelitian lain menyatakan dari hasil tanya jawab yang dilakukan antara peserta dan tim PkM menunjukkan bahwa peserta telah memiliki pemahaman yang baik tentang cara membuat es krim dari sayur serta manfaat sayuran bagi kesehatan tubuh. Selain itu, mereka mulai menunjukkan keinginan untuk memakan sayuran. (Rahmawati et al., 2024). Selanjutnya terdapat perubahan pengetahuan terhadap ke 3 subjek penelitian yaitu guru, orangtua dan siswa setelah diberikan intervensi. (Rahmiati, 2018).

Salah satu cara terbaik untuk menyampaikan pesan dan pengetahuan kepada siswa adalah melalui metode ceramah dalam penyuluhan (Jatmika, 2019) dalam (Alicia Dwi Permata Putri et al., 2022). Didukung juga dengan hasil penelitian lain yang menyatakan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi buah-buahan dan sayuran. (Hartati Bahar¹, Dhea Sakila^{2*}, Nur Amal Sasmita³, Rakhmatullah Syawal⁴, Nur Amal Sasmita⁵, Yeni⁶, Wa Ode Rizki Fatmala⁷, Devi Savitri Effendy⁸, Febriana Muchtar⁹, 2025). Pendidikan kesehatan bukan hanya materi di kelas, tetapi juga kumpulan pengalaman yang dapat mempengaruhi pengetahuan sikap dan kebiasaan sasaran Pendidikan seperti yang diungkapkan oleh peneliti sebelumnya. (Aji et al., 2023).

Pengetahuan anak sekolah akan bertambah bila dilakukan edukasi, mereka sudah diberikan keterampilan menanam bibit kacang hijau yang bisa dilakukan sendiri dan dapat dimanfaatkan sebagai sumber gizi yang baik.

6. KESIMPULAN

Pendidikan Kesehatan yang dilakukan di SDN Cikeruh 1 dapat dilaksanakan dengan baik, semua siswa mengikuti dengan antusias. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, pengetahuan siswa meningkat tentang manfaat sayuran bagi Kesehatan dan mereka bisa menanam bibit kacang hijau sebagai sumber zat gizi. Hasil *pre* dan *post test* ada peningkatan dari 53,5% menjadi 80%. Siswa memahami manfaat sayuran bagi Kesehatan.

REKOMENDASI

Untuk pihak sekolah diharapkan mengadakan edukasi kepada siswa secara berkelanjutan tentang manfaat sayuran bagi Kesehatan agar program ini tidak terputus dan ada manfaatnya bagi siswa serta dapat dilaksanakan juga di rumah untuk penanaman bibit kacang hijau. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan populasinya lebih banyak lagi dan temanya bukan hanya penanaman bibit kacang hijau saja, tetapi jenis sayuran yang lainnya.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). Promosi Dan Pendidikan Kesehatan Di Masyarakat (Strategi Dan Tahapannya). Global Eksekutif Teknologi. In N. S. S. P. M. Kes. Dr. Neila Sulung (Ed.), *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan* (1st Ed.). Pt Global Eksekutif Teknologi.
- Alicia Dwi Permata Putri, Iin Fatmawati, & Indah Rozalina. (2022). Pengetahuan Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3), 688-693. <https://doi.org/10.24912/Jbmi.V5i3.22707>
- Anin Wijayanti, S. R., & Holidia, S. S. (2024). *Buku Ajar Pendidikan Dan Promosi Kesehatan* (1st Ed.).
- Ansori, Nizar; Yuliansyah, H. (2018). Perancangan Media Pembelajaran Manfaat Enam Jenis Sayuran Untuk Siswa Paud Di Kota Bandung. *Jurnal Sketsa*, 5(1), 35-44.
- Dessy Mega Harumawati, Heru Subrata, Ari Metalin Ika Puspita. (2024). Edukasi Pengenalan Budidaya Sayuran Kepada Siswa Sebagai Inovasi Muatan Lokal Di Sekolah Dasar. *Journal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(2), 233-242.
- Dwi Puji Astuti*, Winnie Tunggal Mutika, Rini Damayanti, E. Y. L. (2024). *Jurnal Pengabdian Maleo*. 3, Nomor 1(1-5).
- Eni Purwaningsih, E. I., & Nur Asiah, Siti Juwariyah, E. S. (2023). *Buku Ajar Promosi Kesehatan* (Efitra (Ed.); 1st Ed.). Pt. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Febriani, N. R., Syahrul, F., Ludita, M., Prabasanti, M., Prameswari, A., Syahril, S. A., Pasaribu, A. P., Widyadhana, E., Syahrani, A. I., & Zhafira, D. (2024). Edukasi Gembus (Gerakan Makan Buah Dan Sayur) Untuk Siswa Di Sdn Mulyorejo I Surabaya. *Guyub: Journal Of Community Engagement*, 5(2), 556-572. <https://doi.org/10.33650/Guyub.V5i2.8664>
- Hapsari, R. A., Sera, A. C., & Aditya, O. (2022). Edukasi Gizi Terhadap Sikap Gemar Makan Sayur Kepada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 12(1), 13-17. <https://doi.org/10.52263/Jfk.V12i1.239>
- Hartati Bahar1, Dhea Sakila2*, Nur Amal Sasmita3, Rakhmatullah Syawal4,

- Nur Amal Sasmita⁵, Yeni⁶, Wa Ode Rizki Fatmala⁷, Devi Savitri Effendy⁸, Febriana Muchtar⁹, H. L. (2025). *Alamat: Bumi Thridharma Andonohu, Jalan, H.E.A Mokodompit, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara*. 3(1), 46-55.
- Magdalena Tbolon, C. (2021). *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan* (S. K. N. M. Sarmaida Siregar (Ed.); 1st Ed.). Uim Press.
- Mahmudah, U., & Yuliati, E. (2021). Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Sebagai Strategi Dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular Pada Anak Sekolah Dasar. *Warta Lpm*, 24(1), 11-19. <https://doi.org/10.23917/Warta.V24i1.9134>
- Nayada, A. S., Syafina, I. A., Fahira, Z., Utami, R. E., Nurrahman, B. A., Yustiani, M. D., & Rosdiana, D. S. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Gizi Anak Sekolah : Mengkaji Pengaruh*. 5(1), 215-227.
- Oscar Primadi, M. (2017). <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/hari-gizi-nasional-2017-ayo-makan-sayur-dan-buah-setiap-hari%2%A0>. 2017.
- Priyono, Y., Tan, M., Safitri, R. N., Lutfiyani, E., & Sicillia, M. (2024). Mengenalkan Pola Makan Sehat Dengan Tema Sayur Dan Buah-Buahan Pada Anak Taman Baca Masyarakat. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Mengabdi (Jimawabdi)*, 3(1), 16-19. <https://doi.org/10.32493/Jmab.V3i1.17316>
- Putri, Ronasari Mahaji; Maemunah, N. (2017). Peran Pendidikan Kesehatan Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anak Tentang Pentingnya Sayur; The Role Of Education In Improving The Knowledge Of Children About The Importance Of Vegetables. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 54-64.
- Putri, S. P., Siregar, I. R., Anggraini, A., & Tanara, Y. (2024). Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 068344 Simalingkar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 7(2), 429-436.
- Rahmania, A. (2024). Upaya Peningkatan Gizi Seimbang Melalui Edukasi Kesehatan. *Khidmah*, 6(1), 34-41. <https://doi.org/10.52523/Khidmah.V6i1.471>
- Rahmawati, T. E., Hadi, D., & Palupi, S. (2024). *Peningkatan Kesadaran Konsumsi Sayuran Pada Anak - Anak : Edukasi Dan Pelatihan Pembuatan Es Krim Dari Sayuran*. 6(2). <https://doi.org/10.53359/Dimas.V6i2.89>
- Rahmiati, B. F. (2018). Dampak Pendidikan Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Terhadap Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur. *Jrip: Jurnal Riset Intervensi Pendidikan*, 1(2), 83-89.
- Wahdaningsih, S., & Nadhiirah. (2024). Edukasi Makanan Bergizi Dan Manfaat Kacang Hijau Sebagai Contoh Makanan Bergizi Di Sdn 09 Pontianak Timur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 8(1), 208-213.