

Tumbuh Sehat dan Kuat: Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Pubertas pada Siswa Sekolah Dasar melalui Program Edukasi Terpadu

Siska Dewi Ayu Saputri ^{1*}, Fitria Firdaus Hammami ², Sabrina Christine Iskandar ³, Kharisma Nurjannah ⁴, Aulia Mukaromah ⁵, Adelliah Putri Arifianti ⁶

1, 2, 3, 4, 5, 6 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

* siskasaputri131002@gmail.com

Abstrak

Program Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan gizi, pemahaman pubertas, serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa kelas V SDN Dukuh Menanggal 1 Surabaya melalui program edukasi terpadu. Sasaran kegiatan adalah 30 siswa kelas V. Solusi yang disepakati mitra terdiri atas tiga program utama, yaitu (1) Edukasi dan Praktik “Aku Sehat & Bergizi”, (2) Edukasi Kesehatan “Kenali Tubuhku Saat Pubertas”, dan (3) Edukasi dan Praktik “PHBS untuk Remaja Sehat”. Metode pelaksanaan meliputi persiapan materi dan media ramah anak, pembelajaran interaktif, simulasi/latihan kelompok, praktik langsung, serta refleksi sederhana pada akhir sesi. Monitoring dan evaluasi dilakukan melalui penilaian pengetahuan sebelum dan setelah kegiatan pada setiap tema, observasi keterlibatan dan ketepatan praktik seperti misalnya penyusunan menu lebih sehat, langkah cuci tangan pakai sabun, dan kebiasaan kebersihan diri saat pubertas, serta respon dan refleksi terstruktur terkait rencana kebiasaan sehat yang akan diterapkan. Hasil pelaksanaan menunjukkan mayoritas siswa mengalami peningkatan pemahaman pada tema gizi dan PHBS, serta peningkatan yang baik pada tema pubertas. Siswa juga menunjukkan kemampuan praktik yang lebih tepat dan mampu merumuskan kebiasaan tindak lanjut yang realistis. Program ini berpotensi direplikasi melalui pembiasaan rutin sekolah dan penguatan peran guru/UKS.

Keywords: *Tumbuh Sehat dan Kuat, Pengetahuan Gizi, Kesehatan Pubertas, Edukasi Terpadu*

Pendahuluan

Masa sekolah dasar, khususnya pada kelas V, merupakan fase transisi yang sangat penting dalam tumbuh kembang anak (Lisa et al., 2025). Pada usia ini anak berada pada periode pra-remaja, ketika percepatan pertumbuhan mulai meningkat, kebutuhan zat gizi bertambah, serta terjadi perubahan biologis dan psikososial yang mengarah pada pubertas (Siregar et al., 2025; Hidayat et al., 2026). Bersamaan dengan itu, anak juga mulai membentuk kebiasaan makan, kebiasaan kebersihan diri, dan pola perilaku kesehatan yang cenderung menetap hingga remaja. Karena itu, penguatan literasi gizi, pemahaman kesehatan pubertas, dan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa kelas V perlu dipandang sebagai upaya preventif yang strategis.

Pendidikan kesehatan pada anak dan remaja merupakan intervensi penting untuk membangun pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sehat agar mereka mampu menjaga kesehatan, mencegah penyakit, serta mengurangi perilaku berisiko pada masa

pertumbuhan (*World Health Organization*, 2006). Dalam konteks gizi remaja, pedoman global juga menekankan bahwa masa menjelang dan selama remaja adalah periode kunci untuk perbaikan gizi dan pembentukan kebiasaan makan sehat karena berdampak pada kesehatan jangka panjang (*World Health Organization*, 2018). Walaupun sasaran program ini adalah siswa sekolah dasar, prinsip tersebut tetap relevan karena kelas V merupakan “gerbang” menuju fase remaja awal (Sariana et al., 2025).

Artikel PKM ini disusun dengan judul “Tumbuh Sehat dan Kuat: Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Pubertas pada Siswa Sekolah Dasar melalui Program Edukasi Terpadu.” Mitra kegiatan adalah SDN Dukuh Menanggal 1 Surabaya, sebuah sekolah dasar negeri yang berada di Kecamatan Gayungan, Kota Surabaya. Identitas sekolah dan lokasi tersebut tercatat pada basis data referensi satuan pendidikan nasional (Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, 2025). Sasaran program adalah 30 siswa kelas V, dengan pertimbangan bahwa pada jenjang ini siswa berada pada fase persiapan pubertas, sekaligus mulai memiliki kemandirian yang lebih besar dalam memilih makanan, merawat kebersihan diri, dan menerapkan kebiasaan sehat. Pada tahap ini, sekolah sebagai lingkungan belajar memiliki peran sentral karena sekolah dapat menyediakan informasi yang benar, membangun pembiasaan, serta menciptakan norma perilaku sehat yang didukung guru, teman sebaya, dan kegiatan sekolah (Lisnawati et al., 2024).

Berdasarkan diskusi awal dan kesepakatan dengan mitra, kondisi pembinaan kesehatan siswa di sekolah masih memerlukan penguatan yang lebih terpadu pada tiga aspek yang saling terkait, yaitu gizi, kesehatan pubertas, dan PHBS. Pada aspek gizi, tantangan umum pada anak usia sekolah dasar adalah kebiasaan sarapan yang belum konsisten, ketergantungan pada jajanan, serta pemilihan makanan yang belum seimbang. Banyak siswa mengenali istilah “makanan sehat” secara umum, namun belum memahami cara menerapkannya dalam keputusan harian, misalnya menyusun pilihan makan yang lebih beragam, memahami porsi yang tepat, serta membedakan makanan utama dan selingan.

Sejumlah artikel pengabdian masyarakat menunjukkan tentang pentingnya pola makan sehat dan mendorong kebiasaan memilih makanan yang lebih baik, terutama ketika edukasi dilakukan secara interaktif menggunakan media visual dan praktik sederhana (Nababan & Yulita, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa penguatan literasi gizi pada anak sekolah dasar memang relevan dan dapat ditingkatkan melalui program edukasi yang terstruktur. Urgensi penguatan gizi menjadi semakin jelas jika dikaitkan dengan kebutuhan pertumbuhan pada masa pra-remaja. Pada kelas V, sebagian siswa mulai mengalami peningkatan aktivitas fisik dan kebutuhan energi, sementara pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak pada kebugaran, konsentrasi belajar, serta daya tahan tubuh.

Peningkatan literasi gizi pada usia sekolah juga sering diposisikan sebagai fondasi untuk mencegah masalah gizi ganda, yaitu gizi kurang maupun gizi lebih, yang dapat terjadi pada kelompok usia sekolah dasar (Rizal et al., 2025; Lisa et al., 2025; Valentin & Mahmudiono, 2023). Pada artikel pengabdian lain, edukasi gizi seimbang pada anak SD dilaporkan mampu meningkatkan skor pengetahuan siswa setelah kegiatan, yang menunjukkan bahwa pembelajaran gizi di sekolah memang dapat menghasilkan perubahan pemahaman ketika metode disesuaikan dengan usia anak (Nababan & Yulita, 2022). Selain edukasi langsung, penggunaan media yang menarik seperti buku cerita bergambar juga dilaporkan efektif untuk mendukung pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang (Padmiswari et al., 2022).

Pendekatan edukasi gizi pada anak sebaiknya tidak hanya berupa penyampaian informasi, tetapi perlu dibuat ramah anak, kontekstual, dan memberi ruang praktik (Rahmawati et al., 2025; Hammertha, 2026). Selain aspek gizi, kelas V merupakan periode ketika isu pubertas mulai relevan. Sebagian anak dapat mulai merasakan perubahan tubuh, perubahan emosi, serta peningkatan rasa ingin tahu tentang tubuh dan identitas diri. Tanpa pemahaman yang benar, anak dapat mengalami kebingungan, cemas, atau bahkan malu berlebihan terhadap perubahan yang sebenarnya normal.

Kondisi ini dapat berdampak pada rasa percaya diri, interaksi sosial, dan kenyamanan anak di sekolah. Pendidikan kesehatan pubertas yang sesuai usia dapat membantu anak memahami bahwa pubertas adalah proses alamiah, mengenali perubahan tubuh yang umum terjadi, dan memahami cara menjaga kebersihan diri serta privasi dengan sehat. Kegiatan pengabdian pendidikan kesehatan pubertas pada siswa kelas 5 dan 6 di sekolah dasar dilaporkan dapat meningkatkan pemahaman anak mengenai pengertian pubertas, ciri-ciri pubertas, serta upaya menjaga diri pada masa pubertas (Fauziah et al., 2023).

Temuan ini memperkuat kebutuhan program edukasi pubertas pada level sekolah dasar, terutama untuk kelas V yang berada pada fase persiapan. Edukasi pubertas pada siswa sekolah dasar juga perlu dipahami sebagai bagian dari pendidikan kesehatan yang melindungi anak dari misinformasi (Adawiyah et al., 2025). Anak usia sekolah sering memperoleh informasi dari teman sebaya dan media yang belum tentu tepat, sehingga sekolah menjadi ruang penting untuk memberikan informasi yang benar, aman, dan tidak menimbulkan ketakutan. Program pengabdian lain yang berfokus pada edukasi pubertas dan kebersihan diri untuk siswa kelas V–VI menekankan perlunya pendekatan partisipatif melalui ceramah interaktif, video animasi, diskusi, dan permainan edukatif agar siswa nyaman berdiskusi dan mampu memahami materi dengan bahasa yang sesuai perkembangan (Zayani et al., 2025).

Pendekatan yang ramah anak, edukasi pubertas dapat diarahkan pada aspek kesehatan dan kebersihan diri, sekaligus menumbuhkan sikap menghargai tubuh dan menjaga batasan diri secara tepat (Khairani et al., 2023). Topik pubertas juga memiliki irisan kuat dengan kebersihan diri, termasuk kesiapan anak perempuan menghadapi menstruasi. Walaupun tidak semua siswi kelas V sudah mengalami menarche, edukasi dasar tentang kebersihan menstruasi tetap relevan sebagai persiapan agar anak tidak panik dan dapat menjaga kesehatan ketika menstruasi pertama datang. Edukasi manajemen kebersihan menstruasi pada siswi sekolah dasar dilaporkan bertujuan memperkuat pemahaman mengenai penggunaan pembalut, frekuensi penggantian, pengelolaan pembalut, serta akses kebersihan diri seperti air dan sabun (Purwaningsih et al., 2021). Sehingga, penguatan pemahaman pubertas dalam program ini dapat mencakup aspek kebersihan diri yang praktis dan sesuai usia, tanpa melampaui batas materi untuk anak sekolah dasar (Syafiyah & Wulandansari et al., 2026).

Aspek ketiga yang tidak kalah penting adalah PHBS. PHBS di lingkungan sekolah bukan hanya konsep, tetapi kumpulan kebiasaan yang perlu dipraktikkan dan dibiasakan, seperti cuci tangan pakai sabun, kebersihan diri, konsumsi jajanan sehat, penggunaan jamban yang bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Pedoman pembinaan PHBS menekankan bahwa PHBS perlu dibina melalui proses pemberdayaan agar individu “tahu, mau, dan mampu” menjalankan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pada anak sekolah dasar, salah satu perilaku kunci adalah cuci tangan pakai sabun karena berkaitan langsung dengan pencegahan penyakit menular. Kegiatan pengabdian gerakan cuci tangan pakai sabun pada siswa SD dilaporkan efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS dan mendorong siswa mampu mempraktikkan cuci tangan dengan benar ketika kegiatan mengombinasikan metode ceramah, pemutaran video, simulasi, permainan, dan diskusi (Caesar et al., 2024). Ini menunjukkan bahwa PHBS lebih mudah dipahami dan diingat anak ketika pembelajaran memberi pengalaman langsung melalui praktik. Apabila masalah-masalah tersebut tidak ditangani, dampaknya dapat muncul pada kesehatan harian siswa dan kualitas pembelajaran. Pada aspek gizi, pilihan makan yang tidak seimbang dan kebiasaan sarapan yang tidak konsisten dapat memengaruhi kebugaran dan fokus belajar.

Pada aspek pubertas, ketidaksiapan menghadapi perubahan tubuh dapat memicu ketidaknyamanan emosional dan perilaku kebersihan diri yang kurang tepat. Pada aspek PHBS, kebiasaan kebersihan yang tidak konsisten dapat meningkatkan risiko sakit, ketidakhadiran siswa, dan mengganggu kelancaran belajar. Karena itu, program yang dibutuhkan tidak cukup jika hanya mengangkat satu topik. Pendekatan terpadu diperlukan agar siswa memahami keterkaitan antara gizi (sebagai “bahan bakar” pertumbuhan), pubertas (sebagai fase perubahan), dan PHBS (sebagai kebiasaan penopang kesehatan harian). Selain itu, pendekatan terpadu juga membantu sekolah menyusun pembinaan kesehatan yang lebih sistematis, tidak terpisah-pisah, dan lebih mudah dilanjutkan melalui pembiasaan kelas maupun kegiatan sekolah.

Berdasarkan kondisi awal dan kebutuhan tersebut, terdapat gap program yang perlu dijumpai, yaitu kebutuhan edukasi kesehatan yang terpadu dan aplikatif bagi siswa kelas V yang mengintegrasikan pengetahuan gizi, kesehatan pubertas, dan PHBS dalam satu rangkaian kegiatan. Walaupun sekolah pada umumnya telah memiliki kegiatan pembiasaan kebersihan, topik gizi dan pubertas sering kali belum diintegrasikan dalam satu desain edukasi yang berorientasi pada pemahaman dan praktik. Sejumlah artikel pengabdian menegaskan bahwa penguatan pengetahuan anak lebih efektif ketika edukasi disertai praktik atau simulasi, bukan hanya penyampaian materi, karena anak belajar melalui pengalaman langsung dan pengulangan (Caesar et al., 2024; Fauziyah et al., 2023; Jusriani & Zulfitriwati, 2024). Dengan demikian, program edukasi terpadu menjadi relevan untuk menjembatani kebutuhan mitra dan karakteristik pembelajaran anak.

Sebagai solusi, PKM ini menyepakati tiga kegiatan utama yang disusun sebagai program edukasi terpadu.

1. Program Edukasi dan Praktik “Aku Sehat & Bergizi”, yang berfokus pada pemahaman gizi seimbang untuk anak usia sekolah, kebiasaan sarapan, pilihan jajanan yang lebih sehat, serta pemenuhan cairan harian. Kegiatan ini dirancang dengan pendekatan yang mudah dipahami, menggunakan media yang menarik, dan dilengkapi praktik sederhana agar siswa mampu menerapkan konsep gizi dalam situasi sehari-hari.
2. Program Edukasi Kesehatan “Kenali Tubuhku Saat Pubertas”, yang menekankan pemahaman perubahan tubuh yang normal, kebersihan diri saat pubertas, serta penguatan rasa percaya diri dan pemahaman privasi tubuh. Program ini dirancang ramah anak, menghindari pendekatan yang menakutkan, serta memberi ruang tanya jawab agar siswa nyaman memahami topik pubertas.
3. Program Edukasi dan Praktik “PHBS untuk Remaja Sehat”, yang memperkuat kebiasaan PHBS melalui edukasi disertai praktik langsung, terutama pada perilaku kunci seperti cuci tangan pakai sabun, kebersihan diri, dan kebiasaan menjaga

lingkungan sekolah. Kegiatan cuci tangan pakai sabun yang dikemas dengan metode kombinasi ceramah singkat, video, simulasi, dan diskusi dilaporkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa dan mendorong praktik yang lebih benar.

Tujuan utama PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sehat siswa kelas V SDN Dukuh Menanggal 1 Surabaya melalui edukasi terpadu yang mengintegrasikan gizi, kesehatan pubertas, dan PHBS. Secara khusus, program ini bertujuan: (1) meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang dan pilihan makan yang mendukung pertumbuhan; (2) meningkatkan pemahaman siswa tentang pubertas dan kebersihan diri sehingga siswa lebih siap menghadapi perubahan tubuh dengan percaya diri; serta (3) memperkuat pemahaman dan praktik PHBS yang dapat diterapkan dalam rutinitas harian di sekolah dan rumah.

Pada desain edukasi yang ramah anak dan dilengkapi praktik sederhana, program ini diharapkan membantu siswa membangun dasar kebiasaan sehat yang relevan untuk masa pubertas dan remaja awal. Bagi sekolah mitra, program ini diharapkan memberi model pembinaan kesehatan yang dapat dilanjutkan melalui pembiasaan kelas, kegiatan UKS, dan penguatan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan. Pada akhirnya, tema “Tumbuh Sehat dan Kuat” menegaskan bahwa kesehatan anak tidak hanya berarti bebas sakit, tetapi kemampuan anak untuk bertumbuh optimal secara fisik, mental, dan sosial. Melalui program edukasi terpadu ini, siswa memperoleh bekal pengetahuan dan praktik yang relevan untuk menjaga kesehatan, sementara sekolah memperoleh dukungan untuk memperkuat pembinaan kesehatan siswa secara lebih terarah dan berkelanjutan.

Metode

Program Pengabdian kepada Masyarakat “Tumbuh Sehat dan Kuat: Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Pubertas pada Siswa Sekolah Dasar melalui Program Edukasi Terpadu” dilaksanakan di SDN Dukuh Menanggal 1 Surabaya dengan sasaran 30 siswa kelas V. Metode pelaksanaan disusun untuk menjawab kebutuhan mitra melalui rangkaian edukasi yang terpadu dan dilengkapi praktik sederhana, sehingga siswa tidak hanya memahami materi, tetapi juga mampu menerapkan kebiasaan sehat dalam aktivitas sehari-hari. Pelaksanaan program dibagi ke dalam empat bagian, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan tiga program utama, pembagian peran dan partisipasi pihak terkait, serta monitoring dan evaluasi.

Persiapan

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kesesuaian materi dengan kebutuhan siswa, kesiapan teknis pelaksanaan, serta kelancaran koordinasi dengan pihak sekolah.

1. Koordinasi awal dengan kepala sekolah dan wali kelas untuk menyepakati jadwal kegiatan, durasi setiap sesi, lokasi pelaksanaan, serta mekanisme pengondisian siswa. Pada tahap ini juga disepakati aturan pelaksanaan yang ramah anak, termasuk tata tertib kegiatan, model pendampingan, serta penyesuaian bahasa penyampaian agar sesuai dengan usia siswa kelas V.
2. Menyusun perangkat edukasi dan perangkat penilaian kegiatan. Perangkat edukasi mencakup bahan presentasi, lembar aktivitas siswa, media visual, serta alat bantu praktik sesuai tema masing-masing program. Perangkat penilaian disiapkan dalam bentuk lembar penilaian pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan untuk setiap tema, lembar observasi keterlibatan dan praktik, serta lembar tanggapan siswa untuk melihat kebermanfaatan kegiatan.

3. Menyiapkan alat dan bahan praktik, termasuk contoh bahan pangan sederhana untuk simulasi gizi, media edukasi pubertas yang sesuai usia, serta sarana praktik PHBS seperti sabun, air mengalir atau wadah air, tisu/handuk kering, dan perlengkapan kebersihan diri yang relevan.
4. Menyiapkan strategi pembelajaran berbasis kelompok kecil. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok agar kegiatan praktik lebih kondusif, semua siswa mendapat kesempatan mencoba, dan pendampingan dapat dilakukan secara merata. Pada akhir tahap persiapan, tim melakukan pengecekan akhir terhadap ruangan, alat, serta alur kegiatan agar pelaksanaan berjalan sesuai rencana.

Pelaksanaan Program Edukasi Terpadu

Pelaksanaan program dilakukan melalui tiga kegiatan utama yang saling berurutan dan saling menguatkan. Setiap kegiatan menggunakan kombinasi penjelasan interaktif, diskusi, permainan edukatif sederhana, demonstrasi, praktik langsung, dan refleksi singkat. Setiap sesi ditutup dengan penilaian pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan untuk melihat perubahan pemahaman, serta rangkuman pesan kunci yang mudah diingat.

1. Program Edukasi dan Praktik “Aku Sehat & Bergizi”

Program Aku Sehat & Bergizi ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan kebiasaan makan yang mendukung pertumbuhan. Materi mencakup pengenalan konsep makan beragam, pentingnya sarapan, pilihan jajanan yang lebih sehat, kebutuhan minum air yang cukup, serta contoh menu sederhana untuk anak sekolah. Sesi diawali dengan tanya jawab untuk menggali kebiasaan makan siswa, kemudian dilanjutkan pemaparan materi dengan media visual dan contoh konkret.

Praktik dilakukan melalui aktivitas menyusun “menu harian” atau “piring makan seimbang” menggunakan kartu gambar makanan atau contoh bahan pangan sederhana. Siswa diminta memilih kombinasi makanan yang lebih tepat, menjelaskan alasannya, lalu mendiskusikan alternatif perbaikan yang realistis sesuai kebiasaan mereka. Kegiatan ditutup dengan rangkuman pesan kunci dan penilaian pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan untuk melihat perubahan pemahaman.

2. Program Edukasi Kesehatan “Kenali Tubuhku Saat Pubertas”

Program Kenali Tubuhku Saat Pubertas bertujuan meningkatkan pemahaman siswa tentang pubertas sebagai proses normal, perubahan tubuh yang umum terjadi, serta cara menjaga kebersihan diri dan privasi tubuh. Materi disampaikan dengan bahasa yang ramah anak dan menekankan aspek kesehatan, kebersihan, serta rasa percaya diri. Sesi diawali dengan pengantar yang menenangkan dan penekanan bahwa setiap anak berkembang dengan tempo yang berbeda.

Materi meliputi perubahan fisik dan emosional yang umum, kebiasaan kebersihan diri yang perlu ditingkatkan saat pubertas, serta pemahaman batasan privasi dan cara meminta bantuan pada orang dewasa yang tepat ketika menghadapi kebingungan. Kegiatan dapat diperkuat dengan media visual atau permainan edukatif sederhana, misalnya memilah pernyataan “mitos” dan “fakta” yang disusun sesuai usia, agar siswa memahami informasi yang benar. Sesi ditutup dengan refleksi singkat dan penilaian pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan untuk melihat perubahan pemahaman.

3. Program Edukasi dan Praktik “PHBS untuk Remaja Sehat”

Program ini bertujuan memperkuat pemahaman dan praktik PHBS yang relevan untuk siswa kelas V, terutama cuci tangan pakai sabun, kebersihan diri, kebiasaan menjaga lingkungan, serta kebiasaan sehat yang dapat dilakukan di sekolah dan rumah. Materi disampaikan secara ringkas dan fokus pada alasan kesehatan yang mudah dipahami siswa, misalnya bagaimana kuman berpindah melalui tangan dan bagaimana cuci tangan yang benar membantu mencegah sakit.

Praktik dilakukan melalui demonstrasi dan simulasi langkah cuci tangan pakai sabun yang benar, kemudian siswa mempraktikkan secara bergiliran dengan pendampingan. Selain itu, siswa diberi latihan sederhana seperti menyusun “komitmen PHBS harian” yang realistis, misalnya cuci tangan sebelum makan, membawa botol minum, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan kuku. Kegiatan ditutup dengan rangkuman pesan kunci dan penilaian pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan untuk melihat perubahan pemahaman.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan selama proses pelaksanaan untuk memastikan kegiatan berjalan sesuai rencana, kondusif, dan aman bagi siswa. Monitoring mencakup pencatatan kehadiran, keterlaksanaan sesi, kelancaran penggunaan alat dan bahan praktik, serta tingkat partisipasi siswa selama diskusi dan praktik. Tim juga mencatat kendala yang muncul pada setiap sesi untuk perbaikan langsung, misalnya pengaturan waktu, dinamika kelompok, atau penyesuaian bahasa agar lebih mudah dipahami. Evaluasi dilakukan melalui beberapa indikator.

1. Perubahan pengetahuan siswa dinilai melalui lembar penilaian pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan pada setiap tema program.
2. Keterlibatan dan kemampuan praktik siswa dinilai melalui lembar observasi saat kegiatan praktik berlangsung, misalnya ketepatan langkah cuci tangan, kemampuan menyusun pilihan menu yang lebih sehat, dan kemampuan menyebutkan kebiasaan kebersihan diri yang relevan saat pubertas.
3. Tanggapan siswa dinilai melalui lembar respon sederhana dan pertanyaan reflektif terstruktur untuk melihat pemahaman dunia nyata yang mereka tangkap, misalnya kebiasaan apa yang akan mereka lakukan setelah kegiatan dan alasan mengapa kebiasaan itu penting.

Hasil monitoring dan evaluasi dirangkum secara deskriptif untuk menggambarkan capaian program sekaligus menjadi dasar rekomendasi tindak lanjut bersama pihak sekolah, terutama terkait pembiasaan rutin yang dapat dilanjutkan setelah program, seperti kebiasaan sarapan sehat, kebiasaan membawa air minum, penguatan kebersihan diri, serta pembiasaan cuci tangan pakai sabun pada momen-momen penting di sekolah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pelaksanaan Program Edukasi Terpadu

Pelaksanaan Program Edukasi Terpadu “Tumbuh Sehat dan Kuat” di SDN Dukuh Menanggal 1 Surabaya berjalan sesuai tahapan yang direncanakan dan melibatkan 30 siswa kelas V sebagai peserta. Secara umum, kegiatan berlangsung kondusif dan siswa menunjukkan keterlibatan yang aktif, terutama ketika materi disampaikan dengan contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari dan disertai praktik sederhana. Rangkaian program dirancang berurutan dari penguatan pemahaman gizi, dilanjutkan pengenalan

kesehatan pubertas yang ramah anak, dan ditutup dengan pembiasaan PHBS melalui praktik. Susunan ini membantu siswa melihat bahwa tubuh yang sehat dibangun dari kebiasaan makan yang lebih baik, pemahaman perubahan tubuh dan kebersihan diri, serta kebiasaan hidup bersih yang dilakukan secara konsisten di sekolah maupun di rumah.

1. Program Edukasi dan Praktik “Aku Sehat & Bergizi”

Kegiatan “Aku Sehat & Bergizi” dilaksanakan untuk membangun pemahaman siswa tentang gizi seimbang dan kebiasaan makan yang mendukung pertumbuhan. Sesi diawali dengan tanya jawab singkat mengenai kebiasaan makan harian siswa, khususnya kebiasaan sarapan, pilihan jajanan, dan kebiasaan minum air. Penggalan awal ini membantu fasilitator memetakan kebiasaan umum siswa dan sekaligus membuat siswa merasa materi yang dibahas dekat dengan keseharian mereka.



Gambar 1. Pembukaan kegiatan Sosialisasi Kesehatan

Pada bagian edukasi, siswa dikenalkan pada konsep makanan beragam, pentingnya sarapan sebelum beraktivitas, serta kebiasaan memilih jajanan yang lebih baik. Materi disampaikan dengan bahasa sederhana dan contoh konkret, misalnya membahas perbedaan makanan yang mengenyangkan tetapi kurang beragam dengan makanan yang lebih seimbang, serta mengaitkan pilihan makan dengan energi untuk belajar dan bermain. Siswa menunjukkan antusiasme ketika diminta menilai contoh menu sederhana dan berdiskusi mengapa menu tertentu lebih mendukung pertumbuhan.

Bagian praktik dilakukan melalui aktivitas menyusun “menu harian” atau “piring makan seimbang” menggunakan kartu gambar makanan. Siswa bekerja dalam kelompok kecil untuk memilih kombinasi makanan yang lebih tepat, kemudian mempresentasikan pilihannya dan menerima masukan dari fasilitator. Aktivitas ini membantu siswa memahami bahwa makan sehat bukan berarti mahal atau sulit, tetapi lebih pada memilih kombinasi yang lebih beragam dan tidak berlebihan pada satu jenis makanan tertentu. Pada akhir sesi, siswa dapat menyebutkan kembali pesan kunci yang dianggap penting, misalnya kebiasaan sarapan, minum air yang cukup, serta memilih jajanan yang lebih sehat.

2. Program Edukasi Kesehatan “Kenali Tubuhku Saat Pubertas”

Kegiatan “Kenali Tubuhku Saat Pubertas” dilaksanakan untuk membantu siswa memahami pubertas sebagai proses normal, mengenali perubahan tubuh yang umum terjadi, serta memahami kebersihan diri dan privasi tubuh secara sehat. Sesi dibuka dengan pengantar yang menekankan bahwa setiap anak berkembang pada waktu yang berbeda dan semua perubahan pada masa pubertas adalah hal yang wajar. Pendekatan ini membantu menciptakan suasana aman sehingga siswa lebih nyaman mengikuti.



Gambar 2. Sambutan Dari Dosen Pembimbing

Materi disampaikan dengan bahasa yang ramah anak dan fokus pada aspek kesehatan dan kebersihan diri. Siswa dikenalkan pada perubahan yang dapat terjadi pada laki-laki dan perempuan, perubahan emosi yang mungkin muncul, serta kebiasaan kebersihan diri yang perlu ditingkatkan ketika tubuh mulai berubah. Pembahasan juga mencakup pemahaman sederhana tentang privasi tubuh dan cara meminta bantuan pada orang dewasa yang tepat ketika siswa mengalami kebingungan atau memiliki pertanyaan seputar perubahan diri.

Menjaga keterlibatan siswa, kegiatan diperkuat dengan permainan edukatif sederhana berupa memilah pernyataan “mitos” dan “fakta” yang disusun sesuai usia. Melalui aktivitas ini, siswa belajar membedakan informasi yang benar dan yang keliru, sekaligus mengurangi rasa takut atau malu yang sering muncul akibat mitos di lingkungan teman sebaya. Pada akhir sesi, siswa mampu menyebutkan beberapa contoh kebiasaan kebersihan diri yang perlu dilakukan saat pubertas, seperti menjaga kebersihan badan, mengganti pakaian yang bersih, merawat kebersihan area tubuh tertentu, serta berani menyampaikan kebutuhan kepada orang tua atau guru dengan cara yang sopan.

3. Program Edukasi dan Praktik “PHBS untuk Remaja Sehat”

Kegiatan “PHBS untuk Remaja Sehat” dilaksanakan untuk memperkuat pemahaman dan praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat yang relevan untuk siswa kelas V. Sesi diawali dengan penjelasan singkat tentang bagaimana kuman dapat berpindah melalui tangan dan benda yang sering disentuh, serta mengapa cuci tangan pakai sabun merupakan kebiasaan penting sebelum makan, setelah dari toilet, dan setelah beraktivitas di luar kelas. Penyampaian materi dibuat sederhana dan menghindari istilah yang terlalu teknis, sehingga siswa mudah memahami alasan kesehatan di balik kebiasaan tersebut. Kegiatan inti adalah praktik cuci tangan pakai sabun. Fasilitator terlebih dahulu mendemonstrasikan langkah-langkah cuci tangan yang benar, kemudian siswa mempraktikkan secara bergiliran dengan pendampingan. Pada praktik ini, siswa terlihat semakin teliti memperhatikan urutan langkah, durasi, serta bagian tangan yang sering terlewat. Selain itu, siswa juga diajak menyusun komitmen PHBS harian yang realistis, misalnya cuci tangan sebelum makan, membawa botol minum, menjaga kebersihan kuku, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan meja belajar.

Pada akhir sesi, siswa mampu menyebutkan kembali momen-momen penting untuk cuci tangan, menunjukkan langkah yang lebih benar, serta mengidentifikasi kebiasaan PHBS yang bisa mereka lakukan di sekolah maupun di rumah. Secara umum, sesi praktik membantu memperkuat pemahaman siswa bahwa PHBS bukan sekadar aturan sekolah, tetapi kebiasaan yang melindungi kesehatan diri dan teman-teman di lingkungan belajar (Muchtrar et al., 2023).

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan Program Edukasi Terpadu menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang ramah anak dan dilengkapi praktik sederhana dapat meningkatkan keterlibatan siswa dan memperkuat pemahaman mereka tentang kebiasaan sehat. Kegiatan gizi membantu siswa memahami pilihan makan yang lebih seimbang dan pentingnya sarapan. Kegiatan pubertas membantu siswa memahami perubahan tubuh dan kebersihan diri dengan lebih percaya diri. Kegiatan PHBS memperkuat kebiasaan sehat melalui praktik langsung yang mudah diterapkan. Dengan demikian, rangkaian program tidak hanya memberi informasi, tetapi membangun pengalaman belajar yang mendorong siswa untuk menerapkan kebiasaan sehat secara bertahap dalam kehidupan sehari-hari (Agustini et al., 2024).

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Siswa

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan Siswa dalam Program Edukasi Terpadu ini dipahami sebagai bertambahnya kemampuan siswa kelas V SDN Dukuh Menanggal 1 Surabaya (30 siswa) dalam memahami konsep kesehatan dasar, mempraktikkan kebiasaan sehat secara benar, serta memaknai kebiasaan tersebut sebagai bagian dari rutinitas harian. Peningkatan ini dipotret melalui tiga indikator monitoring dan evaluasi yang telah disepakati, yaitu perubahan pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan pada setiap tema program, keterlibatan serta kemampuan praktik siswa selama kegiatan berlangsung, dan tanggapan siswa melalui lembar respon serta refleksi terstruktur. Indikator ini memberi gambaran yang saling melengkapi: pengetahuan menunjukkan pemahaman konsep, observasi praktik menunjukkan kemampuan melakukan, sedangkan respon dan refleksi menunjukkan pemaknaan dan niat tindak lanjut yang relevan dengan dunia nyata siswa (*World Health Organization*, 2006).

Perubahan Pengetahuan Siswa pada Setiap Tema Program

Perubahan pengetahuan dinilai melalui lembar penilaian pengetahuan siswa sebelum dan setelah kegiatan pada masing-masing tema: “Aku Sehat & Bergizi”, “Kenali Tubuhku Saat Pubertas”, dan “PHBS untuk Remaja Sehat”. Hasil rekap menunjukkan bahwa capaian peningkatan tidak sama pada setiap tema, karena tingkat kedekatan materi dengan kebiasaan sehari-hari siswa dan tingkat kebaruan materi berbeda.

Pada tema gizi, sebanyak 26 dari 30 siswa menunjukkan peningkatan pemahaman setelah kegiatan. Peningkatan ini terlihat dari kemampuan siswa menjelaskan konsep makan beragam, pentingnya sarapan, serta contoh pilihan jajanan yang lebih baik. Pada awalnya sebagian siswa memaknai “makan sehat” hanya sebagai “makan sayur” atau “tidak jajan”, tetapi setelah kegiatan mereka lebih mampu menyebutkan kombinasi makanan yang lebih seimbang dan alasan sederhananya, misalnya agar punya energi untuk belajar dan tidak cepat lapar. Pola peningkatan pemahaman seperti ini sejalan dengan temuan kegiatan edukasi gizi seimbang di sekolah dasar yang menekankan metode interaktif dan media visual untuk membantu anak memahami konsep gizi seimbang secara lebih konkret (Jusriani & Zulfitriwati, 2024).

Pada tema pubertas, sebanyak 22 dari 30 siswa menunjukkan peningkatan pemahaman yang jelas setelah kegiatan. Materi pubertas bagi anak kelas V memiliki tingkat kebaruan yang lebih tinggi dan sebagian siswa awalnya masih canggung, sehingga peningkatan terjadi tetapi tidak setinggi tema gizi. Setelah kegiatan, lebih banyak siswa mampu menjelaskan bahwa pubertas adalah proses normal, tiap anak berkembang pada waktu yang berbeda, serta kebersihan diri perlu ditingkatkan saat tubuh mulai berubah. Kegiatan mitos-fakta membantu siswa membedakan informasi benar dan keliru serta mengurangi kekhawatiran yang berasal dari cerita teman sebaya.

Temuan ini sejalan dengan laporan edukasi pubertas berbasis sekolah yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan pubertas dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai perubahan diri dan upaya menjaga diri (Fauziyah et al., 2023), serta pendekatan partisipatif membantu siswa lebih nyaman memahami topik yang sensitif (Zayani et al., 2025). Pada tema PHBS, sebanyak 27 dari 30 siswa menunjukkan peningkatan pemahaman setelah kegiatan. Peningkatan terutama tampak pada kemampuan menyebutkan momen penting cuci tangan pakai sabun, alasan kesehatan di balik kebiasaan tersebut, serta contoh kebiasaan PHBS lain yang bisa diterapkan di sekolah.

Capaian yang tinggi pada tema ini dipengaruhi oleh adanya praktik langsung yang membuat siswa lebih mudah mengingat urutan, momen, dan tujuan kebiasaan. Program edukasi cuci tangan pakai sabun pada siswa SD juga sering menunjukkan hasil yang baik ketika pembelajaran disertai demonstrasi dan praktik (Caesar et al., 2024). Selain itu, pedoman PHBS menekankan bahwa proses pembinaan perlu mendorong siswa agar “tahu, mau, dan mampu” menjalankan perilaku sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Keterlibatan dan Kemampuan Praktik Siswa Selama Kegiatan

Indikator kedua menilai keterlibatan dan kemampuan praktik siswa melalui lembar observasi saat kegiatan praktik berlangsung. Pada indikator ini, capaian juga bervariasi karena jenis praktik dan tingkat kompleksitasnya berbeda. Pada praktik “Aku Sehat & Bergizi”, sebanyak 25 dari 30 siswa mampu menyusun pilihan menu yang lebih sehat menggunakan kartu gambar makanan sesuai arahan, serta mampu menjelaskan alasan pemilihannya secara sederhana. Siswa umumnya bisa menyeimbangkan pilihan makanan utama, lauk, sayur atau buah, dan minum air. Lima siswa lainnya masih cenderung memilih menu yang didominasi satu jenis makanan atau memasukkan jajanan tinggi gula sebagai komponen utama.

Namun, setelah umpan balik, mereka dapat memperbaiki susunan menu dan menyebutkan alternatif yang lebih baik. Capaian ini menunjukkan bahwa praktik gizi berbasis simulasi menu efektif membantu siswa memahami konsep makan seimbang dalam bentuk yang lebih aplikatif, sebagaimana sering digunakan dalam edukasi gizi pada anak sekolah dasar (Jusriani & Zulfitriwati, 2024). Pada praktik “Kenali Tubuhku Saat Pubertas”, sebanyak 21 dari 30 siswa mampu menyebutkan kebiasaan kebersihan diri yang relevan saat pubertas dan mampu menjelaskan alasan sederhana mengapa kebiasaan itu penting, misalnya untuk kenyamanan, kesehatan kulit, dan rasa percaya diri. Sembilan siswa lainnya masih memerlukan pancingan pertanyaan atau contoh dari fasilitator, terutama pada bagian yang berkaitan dengan privasi tubuh dan kebiasaan kebersihan yang lebih spesifik.

Hal ini wajar karena topik pubertas relatif sensitif dan tidak semua siswa memiliki pengalaman atau kesiapan yang sama untuk membahasnya. Pendekatan edukasi pubertas yang ramah anak dan partisipatif memang diperlukan untuk membangun kenyamanan siswa secara bertahap (Fauziyah et al., 2023; Zayani et al., 2025). Pada praktik “PHBS untuk Remaja Sehat”, sebanyak 26 dari 30 siswa mampu mempraktikkan langkah cuci tangan pakai sabun dengan urutan yang benar dan lebih teliti, termasuk membersihkan bagian tangan yang sering terlewat seperti sela jari dan punggung tangan, dengan pengingat minimal.

Empat siswa lainnya masih perlu pengulangan pada satu atau dua langkah, terutama pada konsistensi durasi dan ketelitian pada bagian tertentu, namun menunjukkan

perbaikan setelah dicontohkan kembali. Capaian ini memperkuat bahwa praktik langsung menjadi kunci untuk menjadikan PHBS bukan sekadar pengetahuan, tetapi keterampilan kebiasaan yang dapat dilakukan secara mandiri (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Caesar et al., 2024).

Tanggapan Siswa Melalui Respon Sederhana dan Refleksi Terstruktur

Indikator ketiga menilai tanggapan siswa melalui lembar respon sederhana dan pertanyaan reflektif terstruktur untuk melihat pemahaman dunia nyata yang ditangkap siswa. Pada indikator ini, capaian bervariasi karena sebagian siswa lebih mudah menyebutkan kebiasaan tindak lanjut pada tema yang dekat dengan rutinitas mereka. Pada tema gizi, sebanyak 24 dari 30 siswa mampu menyebutkan minimal satu kebiasaan tindak lanjut yang realistis, seperti sarapan sebelum berangkat, membawa botol minum, atau mengurangi jajanan tertentu. Alasan yang disampaikan umumnya terkait energi untuk belajar dan tubuh tidak mudah lemas.

Pada tema pubertas, sebanyak 20 dari 30 siswa mampu menyebutkan kebiasaan tindak lanjut yang relevan, seperti menjaga kebersihan diri lebih baik, mengganti pakaian bersih, dan berani bertanya pada orang tua atau guru jika bingung tentang perubahan tubuh. Sebagian siswa masih memberikan jawaban yang umum dan belum spesifik, yang menunjukkan perlunya penguatan lanjutan secara bertahap. Pada tema PHBS, sebanyak 27 dari 30 siswa mampu menyebutkan kebiasaan tindak lanjut, terutama cuci tangan sebelum makan dan setelah dari toilet, menjaga kebersihan kuku, serta membuang sampah pada tempatnya, disertai alasan pencegahan sakit dan menjaga kebersihan kelas.

Pola ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu memaknai manfaat program dan menghubungkannya dengan aktivitas harian, yang merupakan prasyarat penting agar kebiasaan sehat dapat terbentuk (World Health Organization, 2006). Secara keseluruhan, capaian ketiga indikator menggambarkan bahwa Program Edukasi Terpadu memberikan dampak yang nyata pada mayoritas siswa, dengan capaian tertinggi umumnya terjadi pada tema yang disertai praktik langsung dan sangat dekat dengan rutinitas (PHBS), sedangkan tema yang lebih sensitif dan baru bagi sebagian siswa (pubertas) menunjukkan capaian yang baik tetapi memerlukan penguatan lanjutan.

Temuan ini menjadi dasar rekomendasi tindak lanjut bersama sekolah, misalnya pembiasaan rutin cuci tangan pada momen penting, penguatan pesan sarapan dan pilihan jajanan melalui pengingat kelas, serta ruang diskusi ringan dan terarah tentang kebersihan diri saat pubertas melalui guru pendamping atau UKS.

Kesimpulan

Program Pengabdian kepada Masyarakat “Tumbuh Sehat dan Kuat” di SDN Dukuh Menanggal 1 Surabaya dengan sasaran 30 siswa kelas V terlaksana melalui tiga kegiatan utama, yaitu “Aku Sehat & Bergizi”, “Kenali Tubuhku Saat Pubertas”, dan “PHBS untuk Remaja Sehat”. Pelaksanaan program menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa pada seluruh tema, terutama pada gizi dan PHBS yang dekat dengan rutinitas harian serta didukung praktik langsung. Pada tema pubertas, pemahaman siswa juga meningkat, khususnya terkait pengenalan perubahan tubuh sebagai proses normal, pentingnya kebersihan diri, dan pemahaman privasi tubuh, meskipun penguatan bertahap tetap diperlukan agar capaian lebih merata.

Pada sisi keterampilan, siswa menunjukkan perkembangan dalam menyusun pilihan menu yang lebih sehat, mempraktikkan cuci tangan pakai sabun dengan langkah yang

lebih benar, serta mampu menyebutkan kebiasaan kebersihan diri yang relevan saat pubertas. Melalui respon dan refleksi, mayoritas siswa mampu menyusun rencana tindak lanjut yang realistis, seperti membiasakan sarapan, membawa air minum, menjaga kebersihan diri, dan cuci tangan pada momen penting, disertai alasan yang menunjukkan pemahaman manfaatnya. Sebagai tindak lanjut, sekolah disarankan memperkuat pembiasaan rutin PHBS, pengingat gizi sederhana, serta menyediakan ruang edukasi pubertas yang aman dan ramah anak melalui pendampingan guru atau kegiatan UKS agar dampak program berkelanjutan.

Acknowledgment

-

Daftar Pustaka

- Adawiyah, A. R., Azijah, I., Lestari, D. I., Aprillia, Y. T., & Rahmalia, D. (2025). Pengaruh Promosi Kesehatan Reproduksi dan Tumbuh Kembang Remaja terhadap Pengetahuan Remaja pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(1), 81-94. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v9i1.6112>
- Agustini, F., Apriasih, H., Danefi, T., & Yunie, C. (2024). Peningkatan pengetahuan ibu balita tentang mitos pengasuhan balita, lomba balita sehat, dan pemeriksaan balita di STIKes Respati tahun 2023. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 6(1), 23–28. <https://doi.org/10.48186/sh67gb85>
- Caesar, D. L., Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., Irawan, A. F., Suryaningtyas, A. F., Kurniasari, A., Muayana, & Yunanda, S. (2024). Gerakan cuci tangan pakai sabun pada siswa sekolah dasar. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 113–121. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.629>
- Fauziyah, N., Jaya, S. T., Zeho, F. H., & Suryono. (2023). Pendidikan kesehatan tentang pubertas pada siswa kelas 5 dan 6 di SDN Wates Kecamatan Wates. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 1(2), 44–48. <https://doi.org/10.53599/jap.v1i2.161>
- Hammertha, L. F. N. P. (2026). Program Desa Sehat: Edukasi dan Implementasi PHBS untuk Peningkatan Literasi Kesehatan Masyarakat Desa Ngrowo. *Jurnal IPMAS*, 6(1), 76–89. <https://doi.org/10.54065/ipmas.6.1.2026.1122>
- Hidayat, N., Selutan, I., Thong, H., Rissa, M., Indamala, F., Sulung, C. T., & Audi, A. (2026). Bersama Cegah Stunting: Edukasi dan Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Kelurahan Gunung Lingkas. *Jurnal IPMAS*, 6(1), 51–64. <https://doi.org/10.54065/ipmas.6.1.2026.1105>
- Jusriani, R., & Zulfitriwati. (2024). Edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Locus Penelitian dan Abdimas*, 1(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*.
- Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. (2025). *Data referensi satuan pendidikan: SDN Dukuh Menanggal 1 Surabaya (NPSN 20532923)*.
- Khairani, K., Putri, M., & Christy, J. (2023). Penyuluhan peningkatan pemahaman remaja tentang pentingnya gizi dalam kesehatan reproduksi di SMK Kesehatan Imelda tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*, 3(1), 11-16. <https://doi.org/10.52943/ji-somba.v3i1.1542>

- Lisa, L., Merli, M., Puji, P., Nova, N., Rahma, R., Annisa, A., ... & Marniati, M. (2025). Edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan dan konsentrasi belajar anak sekolah dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195-206. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.162>
- Lisnawati, L., Rahayu, N. T., & Purwanti, A. P. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Sistem Reproduksi Melalui Penyuluhan Sehat Adaptasi Pubertas Di Sdn 4 Cikunir Kabupaten Tasikmaya Tahun 2024. *Jurnal Abdimas Kesehatan Tasikmalaya*, 6(2), 98-109. <https://doi.org/10.48186/q2kegx51>
- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi pengenalan stunting pada remaja putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138-144. <https://doi.org/10.34312/ljpmmt.v2i2.21400>
- Nababan, A. S. V., & Yulita, Y. (2022). Penyuluhan gizi seimbang anak sekolah dasar pada masa pandemi COVID-19 di Perguruan Swasta Advent 4 Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 3(1), 12-16. <https://doi.org/10.33085/jpmik.v3i1.5561>
- Padmiswari, A. A. I. M., Wulansari, N. T., & Antari, N. W. S. (2022). Efektivitas edukasi gizi seimbang melalui media buku cerita bergambar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 19-24. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i1.359>
- Purwaningsih, H., Istiqomah, N., Sulastri, S., Widyastuti, Y., Wardani, I. K., & Suyatno. (2021). Menstrual hygiene management (MHM) education in elementary school students as the implementation of personal hygiene behavior during menstruation. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat Indonesia*, 1(11). <https://doi.org/10.11594/jppmi.01.11.02>
- Rahmawati, D. M., Rahayu, N. A., & Indrayani, S. (2025). Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Membangun Generasi Sehat Dan Berkualitas Di SMA Teknologi Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 9(2), 200-207. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v9i2.9785>
- Rizal, A. S., Rahmawati, I., & Merina, N. D. (2025). Gambaran tingkat literasi gizi pada anak usia sekolah di sekolah dasar negeri Kabupaten Lumajang. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 7(2). <https://doi.org/10.33088/jkr.v7i2.584>
- Sariana, S., Azahra, P., Adzan, M. N. Z., Fajar, N. F. P., & Riyadi, L. A. (2025). Promosi Kesehatan Gizi di Lingkungan Sekolah. *Journal Social Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 40-45. <https://doi.org/10.55638/sosial.v1i3.296>
- Siregar, E. D. P., Octamelia, M., Johan, R. B., Citra, N., Febrianti, S., Usman, A. S. H. H., ... & Sari, C. P. (2025). Developing A Golden Generation: Implementing Sexual Education And Adaptive Nutrition Programs For Pre-Adolescents To Promote A Healthy Puberty: Enhancing Pre-Adolescents Pubertal Readiness Through Sex Education and Adaptive Nutrition Interventions in Coastal Tarakan. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 8(4), 582-592. <https://doi.org/10.25077/bina.v8i4.821>
- Syafiyah, S. N., & Wulansari, E. R. (2026). Pembelajaran berbasis edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan literasi gizi dan pola makan sehat pada anak sd: penelitian tindakan kelas. *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian, dan Inovasi*, 6(1). <https://doi.org/10.59818/jpi.v6i1.2452>

- Valentin, V., & Mahmudiono, T. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan sarapan bergizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28647>
- World Health Organization. (2006). *Health education for adolescents: Guidelines for parents, teachers, health workers and others who work with adolescents*.
- World Health Organization. (2018). *Guideline: Implementing effective actions for improving adolescent nutrition*.
- Zayani, N., Zaunit, M. M., Alpices, Dahlan, A., Mesra, S., & Selsi, D. E. (2025). Kenali tubuhmu: Program edukasi pubertas dan kebersihan diri untuk siswa SD. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2). <https://doi.org/10.53599/jap.v1i2.161>