

Peran Guru Dalam Menerapkan Pentingnya Mengonsumsi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna

Siti Aisyah¹, Mutia Asmi Fadillah², Aslamiyah Abda Daulay³, Nadila Aulia Rahman⁴, Alde Rizky Pratama⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Alamat Institusi : Jl. William Iskandar Ps. V, Kab. Deli Serdang, Provinsi. Sumatera Utara
Kode pos 20371, Telp. +62 8616615683

siti.aisyah@uinsu.ac.id¹, mutia0314213037@uinsu.ac.id², aslamiyahabda@gmail.com³,
nadilaauliarahman@gmail.com⁴, alderizkypratama23@gmail.com⁵

ABSTRACT. Makanan memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung perkembangan fisik dan mental. Konsumsi makanan yang tidak bersih dan tidak sehat dapat memperburuk kondisi tubuh dan menyebabkan penyakit. Oleh karena itu, pendidikan tentang konsep 4 sehat 5 sempurna sangat penting bagi anak-anak usia dini atau siswa sekolah dasar. Kegiatan ini membantu mereka dalam memilih makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Pendekatan yang diterapkan adalah pendekatan kualitatif karena fokus pada analisis peran guru dalam menerapkan pentingnya konsumsi 4 sehat 5 sempurna di SDN 14 Pematang Jering, Kabupaten Batu Bara. Program sosialisasi ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya makanan bergizi, terlihat dari perubahan jenis makanan yang mereka bawa ke sekolah. Kebiasaan sembarangan dalam membeli makanan dapat diminimalisir melalui bimbingan dari guru dan dukungan orang tua. Peran guru, serta kerja sama dengan orang tua, sangat penting dalam memperkenalkan pilihan makanan sehat kepada anak-anak sejak usia dini, sehingga mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

Keywords: Peran guru, Perkembangan fisik dan mental, Makanan 4 sehat 5 sempurna.

PENDAHULUAN

Pendidikan dan kesehatan merupakan dua kriteria penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, dan untuk mencapainya diperlukan tindakan strategis yang nyata (Dalimunthe et al., 2024; Suhendar, Halimi, et al., 2024). Pangan merupakan kebutuhan dasar manusia yang esensial untuk hidup, tumbuh, dan berpikir. Peran makanan sangat penting dalam mendukung perkembangan tubuh dan pikiran. Mengonsumsi makanan yang tidak bersih dan tidak sehat bisa merusak kondisi tubuh dan menyebabkan penyakit. Terlalu sering

mengonsumsi makanan cepat saji, terutama yang mengandung bahan pengawet, dapat merusak otak dan mengganggu kemampuan berpikir (Rani Devayanti & Agus Triwinarto, 2018).

Makanan sehat adalah makanan yang memenuhi standar gizi seimbang dan tidak mengandung bahan berbahaya bagi kesehatan anak (Syarifuddin et al., 2022). Untuk memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang optimal, asupan makanan harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh mereka (Hirashit et al., 2024; Mayar & Astuti, 2021). Pola makan sehat untuk anak harus bersih dan tidak berlebihan, serta bebas dari rasa yang terlalu kuat seperti pedas atau asam (Mansur & Andalas, 2019; Sutomo & yanti Anggraini, 2010).

Jajanan yang paling sering dikonsumsi oleh anak sekolah adalah gorengan, minuman, dan kue, sementara konsumsi buah-buahan masih jarang (Amalia et al., 2016). Jajanan ini sering tidak memenuhi standar keamanan pangan karena menggunakan bahan berbahaya seperti formalin, boraks, pewarna rhodamin B, dan metanil kuning (Sajiman et al., 2015). Rismawati (2018) juga menambahkan bahwa penyakit serius seperti kanker dapat disebabkan oleh akumulasi zat aditif dalam tubuh anak, sehingga pengawasan terhadap jajanan sekolah menjadi masalah serius yang memerlukan perhatian lebih dari masyarakat (Rismawati, 2018).

Penting untuk memberikan edukasi tentang konsep 4 sehat 5 sempurna pada anak-anak, baik di usia dini maupun di tingkat sekolah dasar. Terdapat hubungan antara kepribadian dan harga diri siswa sekolah dasar dengan prestasi akademik di masa depan (Cvencek et al., 2018). Pembentukan karakter anak dapat dilakukan melalui pendidikan mengenai gaya hidup sehat, baik dari aspek sosial, fisik, maupun psikologis (Suhendar et al., 2023; Suhendar et al., 2024). Makanan yang sesuai dengan prinsip 4 Sehat 5 Sempurna harus mencakup karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan lemak tak jenuh (Hadi, 2019).

Anak-anak yang aktif secara fisik memerlukan asupan energi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan tubuh mereka (Al-Jawaldeh et al., 2020). Makanan yang dikonsumsi memberi manfaat besar bagi tubuh, terutama dari kandungan protein dan vitamin. Namun, jika konsumsi makanan tidak seimbang, tidak bervariasi, atau hanya mengandung beberapa jenis zat gizi saja, maka asupan nutrisi lainnya bisa tidak terpenuhi. Oleh karena itu, penting untuk mengenalkan konsep 4 sehat 5 sempurna kepada anak-anak agar mereka dapat menghindari masalah kesehatan dan mendukung proses pertumbuhan serta perkembangan yang optimal.

Makanan memainkan peran penting dalam menjaga fungsi tubuh, mendukung pertumbuhan jaringan, menghasilkan energi untuk aktivitas harian, mengatur metabolisme, dan menjaga keseimbangan air serta mineral dalam tubuh, sehingga membantu sistem kekebalan tubuh dalam melawan berbagai penyakit (Pinisi, 2017).

Tujuan utama dari konsep "4 Sehat 5 Sempurna" adalah meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat dan mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang berbahaya bagi kesehatan (Dermawan et al., 2023). Dengan mengajarkan konsep makanan sehat ini, anak-anak akan memahami berbagai jenis makanan yang termasuk dalam kategori 4 sehat 5 sempurna, dan hal ini akan membantu mereka dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi (Wardhani et al., 2020).

Program ini juga mengarahkan anak-anak untuk mempertahankan kebiasaan makan sehat dengan memperkenalkan makanan yang seimbang dan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, produk susu, dan daging. Selain itu, anak-anak juga diajarkan untuk menghindari makanan yang tidak sehat serta didorong untuk menjalani gaya hidup sehat yang melibatkan olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Dengan mengonsumsi makanan bergizi dan menerapkan pola hidup sehat, anak-anak dapat tumbuh dengan optimal, meningkatkan kualitas hidup, serta memiliki energi yang lebih besar untuk beraktivitas (Haeril et al., 2023; Hanim et al., 2022). Pola hidup sehat juga berperan dalam mengurangi risiko berbagai penyakit dan gangguan kesehatan (Kurnianto, 2015). Dengan memahami prinsip 4 Sehat 5 Sempurna dan menerapkan gaya hidup sehat, anak-anak akan mampu mengatur pola makan mereka dengan lebih baik dan menyeimbangkan kebutuhan nutrisi tubuh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan proses eksploratif yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial atau manusia secara mendalam melalui deskripsi yang terperinci dan komprehensif. Menurut Walidin, penelitian kualitatif menyajikan gambaran rinci yang diperoleh dari perspektif informan dan dilaksanakan dalam situasi alamiah (Fadli, 2021). Sugiyono menjelaskan bahwa analisis deskriptif adalah metode statistik yang bertujuan mendeskripsikan data yang telah diperoleh tanpa bermaksud membuat generalisasi atau kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2017). Dalam konteks ini, penelitian menganalisis peran guru dalam mengajarkan

pentingnya konsumsi makanan sehat 4 sehat 5 sempurna kepada siswa di SDN 14 Pematang Jering, Kabupaten Batu Bara.

Rancangan pelaksanaan kegiatan didasarkan pada tiga tahap dalam action research, yakni perencanaan, tindakan, dan evaluasi. Metode yang digunakan dalam sosialisasi tentang makanan 4 sehat 5 sempurna adalah metode ceramah dan tanya jawab. Syahraini Tambak menyatakan bahwa metode ceramah merupakan teknik pengajaran lisan yang digunakan guru untuk menjelaskan materi kepada siswa, didukung oleh penggunaan alat bantu visual atau media lainnya guna memperjelas pemahaman siswa (Ta'i et al., 2023). Sementara itu, Fitri dan Widiastuti menjelaskan bahwa metode tanya jawab merupakan cara interaktif yang memungkinkan guru dan siswa saling bertukar pertanyaan dan jawaban, yang bertujuan meningkatkan partisipasi aktif dalam proses pembelajaran (Harefa & Widiastuti, 2023). Metode ini dianggap efektif dalam menciptakan lingkungan belajar yang dinamis serta membangun interaksi positif antara guru dan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa KKN 15 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) melaksanakan kegiatan sosialisasi di SDN 14 Pematang Jering selama dua hari, yakni pada 7 dan 8 Agustus 2024. Sosialisasi ini ditujukan untuk siswa kelas 5 dan 6 dengan total peserta sebanyak 46 siswa. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini relevan dengan teori difusi inovasi, yang menjelaskan bagaimana inovasi disebarkan kepada anggota-anggota kelompok dalam suatu sistem sosial melalui saluran-saluran tertentu. Rogers (1995), sebagaimana dikutip oleh Schiffman dan Salman, mendefinisikan difusi sebagai suatu proses sosial yang terus berlangsung dari satu tempat ke tempat lain, dari satu disiplin ilmu ke disiplin lain, bahkan dari satu kelompok ke kelompok lainnya (Naning & Ziveria, 2022). Proses ini mengacu pada penyebaran ide-ide atau inovasi baru yang bertujuan membawa perubahan di dalam sistem sosial tersebut.

Makanan sehat adalah makanan yang memenuhi syarat gizi seimbang dan bebas dari zat-zat yang dapat membahayakan kesehatan anak (Afifah et al., 2021; Fatimah et al., 2021). Asupan makanan sehat harus disesuaikan dengan kebutuhan nutrisi tubuh agar tercapai keseimbangan gizi yang optimal (Risidiana et al., 2022). Melalui sosialisasi ini, diharapkan para siswa dapat lebih bijak dalam memilih makanan yang dikonsumsi, serta terbiasa menghindari makanan yang berpotensi membahayakan kesehatan sejak usia dini. Selain itu, kegiatan ini juga mengkaji pentingnya peran guru

dalam mengajarkan siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan yang sesuai dengan prinsip 4 sehat 5 sempurna.

Secara keseluruhan, sosialisasi ini dilakukan dalam tiga tahapan yang menjelaskan secara rinci peran guru dalam mengimplementasikan pentingnya konsumsi 4 sehat 5 sempurna kepada siswa.

A. Perencanaan

Tahap awal kegiatan ini dimulai dengan pelaksanaan survei lapangan di SDN 14 Desa Pematang Jering, Kecamatan Sei Suka, Kabupaten Batu Bara. Setelah itu, dilakukan diskusi bersama pihak sekolah untuk mengidentifikasi masalah terkait kurangnya kesadaran siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan sesuai dengan prinsip 4 sehat 5 sempurna.

Setelah survei dan diskusi mengenai rencana sosialisasi tentang pentingnya 4 sehat 5 sempurna dilakukan, mahasiswa KKN 15 yang bertugas kemudian menyiapkan materi sosialisasi dalam bentuk presentasi menggunakan PowerPoint.

B. Pelaksanaan

Kegiatan pertama dilaksanakan pada 7 Agustus 2024, di kelas gabungan siswa kelas 5 dan 6. Acara dimulai dengan perkenalan tim KKN 15 yang bertugas untuk menyelenggarakan sosialisasi di SDN 14. Selanjutnya, salah satu anggota tim menyampaikan materi tentang pentingnya makanan 4 sehat 5 sempurna kepada para siswa. Materi awal difokuskan pada pengenalan konsep dasar 4 sehat 5 sempurna dan berbagai jenis makanan yang termasuk dalam kategori tersebut.

Untuk menjaga fokus siswa, tim KKN 15 menyelipkan ice breaking yang relevan dengan tema materi yang disampaikan, sehingga memudahkan siswa untuk menghafal jenis-jenis makanan yang masuk dalam 4 sehat 5 sempurna. Di akhir sesi, tim memberikan beberapa pertanyaan terkait materi kepada siswa. Ternyata, banyak siswa yang merasa ragu dalam menjawab karena mereka belum pernah diajarkan oleh guru mengenai jenis-jenis makanan yang sesuai dengan prinsip 4 sehat 5 sempurna. Hal ini menunjukkan pentingnya peran guru dalam mengajarkan konsep ini agar siswa lebih bijak dalam memilih makanan, terutama menghindari jajanan sembarangan. Berdasarkan pengamatan, banyak siswa di SDN 14 yang masih sering membeli jajanan tidak sehat dan jarang membawa bekal makanan yang bergizi dari rumah.

Sebagai langkah antisipatif, tim KKN menganjurkan agar siswa membawa bekal yang telah disiapkan oleh orang tua di rumah, dengan

memperhatikan prinsip 4 sehat 5 sempurna. Namun, jika tidak memungkinkan, siswa diminta membawa makanan yang sudah disiapkan oleh orang tua mereka.

Pada hari kedua, 8 Agustus 2024, sebelum kegiatan dimulai, tim KKN 15 mengulang materi dan memeriksa pemahaman siswa dengan memberikan beberapa pertanyaan terkait. Setelah itu, siswa diminta untuk menyiapkan dan membuka bekal yang mereka bawa. Dari observasi terhadap bekal yang dibawa, terlihat bahwa siswa sudah memahami konsep makanan sehat, karena banyak dari mereka membawa lauk, sayuran, dan susu sebagai minuman. Kondisi ini berbeda dari kebiasaan mereka yang sebelumnya sering membeli jajanan tidak sehat di luar karena jarang diarahkan oleh guru untuk membawa bekal dari rumah. Pada kesempatan ini, tim KKN 15 juga membagikan susu kepada setiap siswa untuk diminum bersama setelah mereka selesai menyantap bekal masing-masing.

Gambar 1. Makan bekal bersama dan minum susu



C. Evaluasi

Evaluasi kegiatan sosialisasi mengenai makanan 4 sehat 5 sempurna dilakukan dengan menggunakan teknik observasi dan tanya jawab kepada siswa. Pendekatan ini menciptakan interaksi yang aktif antara narasumber dan peserta sosialisasi. Berikut adalah ringkasan dari hasil evaluasi kegiatan tersebut.

Tabel 1. Kegiatan Pelaksanaan

Materi	Target Kegiatan	Hasil Yang Dicapai
Makanan 4 Sehat 5 Sempurna	Guru dan siswa dapat memahami pentingnya mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna	Guru dan siswa SDN 14 Pematang Jering sudah memahami pentingnya mengonsumsi makanan 4 Sehat 5 Sempurna dan akan menerapkannya dalam sehari-hari.

Berdasarkan hasil pelaksanaan sosialisasi, serta pengamatan terhadap kebiasaan siswa dalam mengonsumsi makanan, peran guru menjadi sangat penting dalam mengenalkan dan mengajarkan siswa tentang pentingnya konsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna sejak usia dini. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ika et al, yang menyatakan bahwa peran guru dalam proses pembelajaran di sekolah sangat signifikan untuk memperkenalkan makanan bergizi sebagai bagian dari pendidikan, termasuk pembelajaran mengenai jenis dan manfaat makanan sehat (Yulina et al., 2023). Pembelajaran tentang pentingnya memberikan makanan seimbang kepada anak di sekolah sangatlah krusial, karena dapat membantu siswa memahami dan menerapkan gaya hidup sehat sejak dini. Dengan memanfaatkan media pembelajaran nyata, seperti buah-buahan dan sayuran yang merupakan bagian dari makanan seimbang, guru dapat memperkenalkan konsep ini secara langsung kepada siswa serta mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan bergizi.

KESIMPULAN

Sosialisasi yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN 15 UINSU di SDN 14 Pematang Jering menitikberatkan pada peran strategis guru dalam memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat, terutama konsep "4 sehat 5 sempurna." Tanpa bimbingan dari guru, siswa cenderung memilih makanan yang kurang sehat, seperti jajanan yang tidak terkontrol. Kegiatan sosialisasi ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya gizi yang seimbang, sebagaimana terlihat dari perubahan jenis bekal yang mereka bawa setelah mengikuti kegiatan tersebut. Kebiasaan siswa dalam membeli jajanan secara sembarangan dapat dikurangi dengan dukungan aktif dari guru serta keterlibatan orang tua.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini, seperti presentasi, ice breaking, dan praktik membawa bekal sehat, terbukti efektif dalam

membangun interaksi serta meningkatkan pemahaman siswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peran guru, didukung kerjasama dengan orang tua, sangat penting dalam membiasakan siswa untuk memilih makanan sehat sejak usia dini, guna menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan mereka secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada kepala sekolah, dewan guru, beserta siswa-siswi di SDN 14 Pematang Jering yang telah membantu untuk terlaksananya penelitian dari kegiatan KKN yang sedang kelompok kami laksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- afifah, S. Y. A., Habibi, M., Rachmayani, I., & Astini, B. N. (2021). Pengenalan Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Media Playdough Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di Tk Islam Plus Qamarul-Lail Aikmel. *Indonesian Journal Of Elementary And Childhood Education*, 2(3), 272–278.
- Al-Jawaldeh, A., Taktouk, M., & Nasreddine, L. (2020). Food Consumption Patterns And Nutrient Intakes Of Children And Adolescents In The Eastern Mediterranean Region: A Call For Policy Action. *Nutrients*, 12(11), 3345. <https://doi.org/10.3390/nu12113345>
- Amalia, L., Endro, O. P., & Damanik, R. M. (2016). Preferensi Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cijeruk, Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 119. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.119-126>
- Cvencek, D., Fryberg, S. A., Covarrubias, R., & Meltzoff, A. N. (2018). Self-Concepts, Self-Esteem, And Academic Achievement Of Minority And Majority North American Elementary School Children. *Child Development*, 89(4), 1099–1109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12802>
- Dalimunthe, M. A., Suhendar, A., Ritonga, A. R., Nasution, F. A., Nasution, L. N., & Batubara, P. E. O. (2024). Effectiveness Of Waste Management Site Reduce, Reuse, Recycle Program In Improving Ecological Citizenship. *Iop Conference Series: Earth And Environmental Science*, 1352(1), 12040.
- Dermawan, D. F., Dimiyati, A., & Mahardhika, D. B. (2023). Sosialisasi Budaya Hidup Sehat Dan Gizi Seimbang Pada Masa New Normal Covid-19 Di Mts Se-Kabupaten Karawang. *Sabajaya Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif.

- Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33–54.
- Fatimah, S., Syafrini, D., Wasino, & Zainul, R. (2021). Rendang Lokan: History, Symbol Of Cultural Identity, And Food Adaptation Of Minangkabau Tribe In West Sumatra, Indonesia. *Journal Of Ethnic Foods*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.1186/S42779-021-00088-2>
- Hadi, P. D. S. (2019). Permainan 3d Tentang Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Untuk Anak. *Melek It: Information Technology Journal*, 5(1), 39–41.
- Haeril, H., Rahman, A., Ichsani, I., Zulfikar, M., & Husnul, D. (2023). Pkm Pola Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka Dan Pencegahan Stunting Pada Anak. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(1), 14–21.
- Hanim, B., Ingelia, I., & Ariyani, D. (2022). Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kebidanan Malakbi*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.33490/B.V3i1.570>
- Harefa, F. Y., & Widiastuti, W. (2023). Penggunaan Metode Tanya Jawab Untuk Membangun Keaktifan Siswa Pada Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 593–599.
- Hirashit, C. M., Nisa, A., & Rufaidah, A. (2024). Layanan Informasi Dan Penguasaan Konten Makanan Sehat Yang Sesuai Dengan Golongan Darah Anak. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (Jrpp)*, 7(3), 9201–9205.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Mansur, A. R., & Andalas, U. (2019). Tumbuh Kembang Anak Usia Prasekolah. *Andalas University Pres*, 1(1).
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695–9704.
- Naning, S., & Ziveria, M. (2022). Kegiatan Penyuluhan 4 Sehat 5 Sempurna Sd Mi Amiroh Jakarta. *Abdimas Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–4. <https://doi.org/10.53008/Abdimas.V3i1.220>
- Pinisi, J. S. (2017). Pengaruh Pemberian Pola Makanan Sehat Terhadap Status Gizi Anak Anak Didik Tk Bunga Asya.
- Rani Devayanti, R., & Agus Triwinarto, A. (2018). The Relationship Of Children Knowledge Through 4 Healthy 5 Perfect Food Toward Under Health Services In School. *Jurnal Ilmiah Wijaya*, 10(1), 40–46. <https://doi.org/10.46508/jiw.V10i1.9>
- Risdiana, N., Krisdiyanto, K., & Bisandyaloka, A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Makanan Bergizi Untuk Warga Persyarikatan Ranting

- Muhammadiyah Sumbermulyo. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 8(2), 179–185.
- Rismawati, R. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelaikan Kantin Sehat Di Sekolah Dasar Kecamatan Medan Belawan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 131–140. <https://doi.org/10.33221/jikm.v7i3.121>
- Sajiman, S., Nurhamidi, N., & Mahpolah, M. (2015). Kajian Bahan Berbahaya Formalin, Boraks, Rhodamin B Dan Methalyn Yellow Pada Pangan Jajanan Anak Sekolah Di Banjarbaru. *Jurnal Skala Kesehatan*, 6(1).
- Sugiyono, S. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research And Treatment*. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra.
- Suhendar, A., Halimi, M., Taufika, R., Batubara, T., & Rawanoko, E. S. (2024). Fostering Environmental Responsibility Among Students: Collaborative Strategies Between Village Heads And School Principals. *Education, Environmental And Society Research*, 1(1), 33–45.
- Suhendar, A., Ridayani, Azis, D., Mohd Yusoff, M. Z., & Rini Utami, A. (2024). Optimizing Citizenship Education For Ecological Awareness: Analysis Of The Effectiveness Of The Lihat Sampah Ambil (Lisa) Program In Environmental Conservation. *Journal Of Professional Learning And Sustainable Education*, 1(1), 17–26. <https://doi.org/10.62568/jplse.v1i1.50>
- Suhendar, A., Taufika, R., Rachmatsyah, R., Yusuf, R., Fajri, I., Mohd Yusoff, M. Z., & Adawiah, R. (2023). Eco-Literacy And Sustainable Citizenship: The Role Of The School Environment In Shaping Responsible Environmental Behavior. *Sekumpul: Journal Of Multidisciplinary Education Sciences*, 1(1), 12–19. <https://doi.org/10.62568/jomes.v1i1.13>
- Sutomo, B., & Yanti Anggraini, D. (2010). *Menu Sehat Alami Untuk Batita & Balita*. Demedia.
- Syarifuddin, S., Ponseng, N. A., Latu, S., & Ningsih, N. A. (2022). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(1), 316. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i1.7758>
- Ta'i, Y., Manggus, M. Y., Inggo, M. S., Bheni, M. M. O., Weo, M. S., Baka, M. Y., Lawe, Y. U., & Kaka, P. W. (2023). Implementasi Metode Ceramah Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Untuk Meningkatkan Keaktifan Belajar Siswa Kelas 1 Sekolah Dasar. *Jurnal Citra Pendidikan Anak*, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.38048/jcpa.v2i1.1545>
- Wardhani, W. D. L., Jatmikowati, T. E., & Rahman, A. U. (2020). Pangan Toyyibah: Mengenal Perspektif Gaya Hidup Sehat Untuk

Pendidikan Anak Usia Dini. *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*, 3(2), 1–14.
<https://doi.org/10.35568/Earlychildhood.V3i2.642>

Yulina, I., Miranda, D., & Lukmanulhakim, L. (2023). Peran Guru Dalam Pengenalan Makanan Bergizi Seimbang Pada Anak Usia 5-6. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (Jppk)*, 12(8), 2184–2190.