

## Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Mengenai Makanan Bergizi di SDN Teluk Dalam 3

Muhammad Fikri<sup>1✉</sup>, Sunarno Basuki<sup>1</sup>, Nurdiansyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [mohfikri890@gmail.com](mailto:mohfikri890@gmail.com)

---

### Info Artikel

Kata Kunci:

Makanan Bergizi; Pembelajaran; Pengetahuan; Pendidikan Jasmani

Keywords:

Nutritious Food; Learning; Knowledge; Physical Education

### Abstrak

Penelitian ini berfokus pada pengukuran tingkat pengetahuan siswa-siswi kelas IV SDN Teluk Dalam 3 tentang makanan bergizi. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya edukasi gizi sejak usia dini untuk mencegah permasalahan gizi seperti stunting, terutama di wilayah Kalimantan Selatan yang masih menunjukkan prevalensi stunting tinggi. Adapun penelitian ini menerapkan metode survei dengan pendekatan berbasis kuantitatif. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner yang diadaptasi dari General Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ) dan disesuaikan dengan tingkat pemahaman anak sekolah dasar. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas IV sebanyak 75 responden. Dari penelitian ini diperoleh data 36% peserta didik memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori Baik, 33% dalam kategori Sedang, 19% kategori Rendah, 9% kategori Sangat Baik, dan 3% dalam kategori Sangat Rendah. Temuan ini mengarah pada kesimpulan bahwa meskipun sebagian besar peserta didik memiliki pengetahuan cukup baik, namun masih terdapat kelompok yang membutuhkan intervensi edukatif lebih lanjut. Simpulan dari penelitian ini adalah pentingnya integrasi materi gizi ke dalam pembelajaran di sekolah dasar sebagai langkah preventif dalam meningkatkan literasi gizi dan kesehatan anak sejak dini.

### Abstract

*This study focuses on measuring the level of knowledge of fourth grade students of SDN Teluk Dalam 3 about nutritious food. The background of this study is based on the importance of nutrition education from an early age to prevent nutritional problems such as stunting, especially in the South Kalimantan region which still shows a high prevalence of stunting. This study used a survey method with a quantitative approach. The instrument used was a questionnaire modified from the General Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ) and adjusted to the level of understanding of elementary school children. The research sample was all 75 respondents of grade IV students. The results of the study showed that 36% of students had a level of knowledge in the Good category, 33% in the Moderate category, 19% in the Low category, 9% in the Very Good category, and 3% in the Very Low category. These findings indicate that although most students have quite good knowledge, there are still groups that need further educational intervention. The conclusion of this study is the importance of integrating nutrition materials into learning in elementary schools as a preventive step in improving nutritional literacy*

---

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

## PENDAHULUAN

Makanan bergizi adalah makanan yang diperlukan tubuh untuk mendukung pertumbuhan anak, perkembangan, serta menjaga kesehatan. Menurut Missa et al. (2020) makanan bergizi mengandung berbagai macam yaitu mineral, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, yang digunakan tubuh sebagai pendukung fungsi tubuh secara optimal. Menurut Almatsier (2001) makanan sehari-hari haruslah mengandung gizi guna fungsi tubuh berjalan normal. Sebaliknya, jika makanan dengan sembarangan, dapat menyebabkan kekurangan gizi serta mengganggu fungsi tubuh.

Pemahaman seseorang terhadap pentingnya makanan bergizi sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Notoatmodjo (2007) berpendapat bahwa Pengetahuan timbul sebagai akibat dari proses mengetahui yang muncul akibat seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan yang berasal dari pendengaran, penciuman, penglihatan, pengecap, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan berasal dari indera pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan merupakan variabel penting yang sangat berpengaruh terhadap perilaku dan tindakan seseorang. Menurut Arikunto (2010) ada dua cara pengukuran suatu pengetahuan yaitu dengan cara angket atau wawancara. Angket atau wawancara berisi tentang pengetahuan tentang sesuatu yang ingin diukur dari suatu subjek atau responden dan disesuaikan dengan tingkat responden yang akan diteliti. Jenis pertanyaan dibagi jadi dua jenis, yaitu pertanyaan subjektif dan pertanyaan objektif.

Pemerintah Indonesia telah mengambil langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang gizi berdasarkan Perpres No. 83 Tahun 2024 tentang Badan Gizi Nasional. Peraturan ini bertujuan memperkuat kebijakan nasional terkait gizi, termasuk edukasi gizi di lingkungan sekolah. Sekolah dasar menjadi lembaga yang berperan penting dalam mengajarkan konsep makanan bergizi kepada peserta didik agar mereka dapat menerapkan pola makan sehat sejak dini.

Pembelajaran harus disesuaikan dengan kurikulum yang berlaku supaya peserta didik mampu mencapai standar kompetensi yang

ditargetkan, sehingga tujuan pendidikan tercapai secara optimal. (Amirudin, 2019). Pendidikan jasmani mencakup lebih dari sekedar hanya berfokus terhadap aktivitas fisik namun mencakup pula pada kesehatan sebagaimana yang tertuang dalam Permendikbudristek Nomer 8 Tahun 2024 mengenai ruang lingkup materi jenjang pendidikan dasar (Permendikbudristek, 2024). Faktanya, pendidikan jasmani saat ini cenderung hanya menekankan aspek fisik dan mengabaikan aspek lainnya (Basuki, 2017). Upaya dalam peningkatan status gizi yang berkualitas haruslah dimulai dari usia sekolah sebagai upaya perbaikan sumber daya manusia yang berkualitas. Anak-anak sekolah dasar adalah target penting dalam upaya perbaikan gizi masyarakat (Villarreal-Calderón et al., 2002).

Pengetahuan mengenai makanan sehat bergizi sangat penting diketahui oleh anak sekolah dasar. Banyak siswa dan siswi yang tidak mengetahui dan memilah yang mana makanan layak bergizi dan yang tidak bergizi. Kelompok anak usia sekolah dasar berada pada tahap pertumbuhan karenanya penting bagi mereka memilih makanan mereka yang bergizi seimbang (Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Orang Tua, Guru, Dan Pengelola Kantin, 2013). Pengetahuan gizi adalah ilmu yang membahas tentang zat gizi, sumbernya, serta jenis makanan yang aman untuk dikonsumsi (Widyantara, 2014).

Hasil dari Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menemukan bahwa prevalensi stunting pada daerah Kalimantan Selatan tahun 2022 mencapai 24,60% kemudian sedikit naik menjadi 24,70% pada 2023. Angka ini menunjukkan kondisi yang masih stagnan dan tetap berada di bawah standar WHO, yang menetapkan standar angka persentase dibawah dari 20%. Stagnasi ini mengindikasikan bahwa meskipun telah ada upaya perbaikan gizi, masih diperlukan edukasi yang lebih intensif, yang terpenting untuk anak-anak sekolah dasar, supaya mereka lebih memahami pentingnya pola makan sehat. Menurut Rahmadhita (2020) Stunting adalah kondisi kekurangan nutrisi yang berkepanjangan akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Pengetahuan tentang makanan bergizi

berperan penting dalam pencegahan stunting, karena pemahaman yang baik dapat membantu anak-anak dan keluarga dalam memilih makanan yang sesuai untuk pertumbuhan optimal.

Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Kasmad & Mutmainnah (2024) menyatakan kurangnya pengetahuan peserta didik tentang makanan bergizi disebabkan oleh minimnya paparan informasi terkait. Mereka mungkin pernah mendengar tentang gizi, namun belum memahami secara jelas makna dan fungsi makanan bergizi. Informasi yang diperoleh dari hasil keterangan kepala sekolah dan guru mata pelajaran di SMP YP PGRI Makassar menunjukkan bahwa siswa belum mendapatkan materi tentang fungsi zat gizi dalam makanan, karena sekolah tidak memiliki tenaga pengajar khusus di bidang gizi.

Penelitian sebelumnya di SDN Glagahwero 02, Kec. Kalisat, membahas upaya perbaikan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi sayuran bergizi (Widodo et al., 2020). Berdasarkan hasil analisis situasi pada pelaksanaan Progas tahun 2018 di SDN Glagahwero 02 menunjukkan bahwa peserta didik kurang berminat mengonsumsi sayuran. Mereka belum menyadari bahwa sayuran adalah bahan pokok yang mengandung mineral, vitamin, dan serat yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Rendahnya pengetahuan ini menjadi salah satu kendala dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak.

Dalam penelitian yang lain Fitria et al. (2022) melakukan penelitian pada siswa SMA 13 Muhammadiyah dengan 127 responden kemudian didapatkan hasil mayoritas berada pada kategori kurang yaitu sebesar 53,3 %.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah, ditemukan beberapa permasalahan utama terkait edukasi gizi di lingkungan sekolah dasar. Di antaranya adalah kurangnya integrasi materi gizi dalam kegiatan pembelajaran, rendahnya minat peserta didik terhadap makanan bergizi, ketiadaan tenaga pendidik khusus yang membahas topik gizi secara mendalam, serta masih tingginya angka prevalensi stunting di Kalimantan Selatan. Meskipun demikian, fokus permasalahan dalam penelitian ini diarahkan secara spesifik pada aspek pengetahuan peserta didik mengenai makanan bergizi. Oleh karena itu, rumusan masalah yang akan disampaikan dalam penelitian ini adalah: "Bagaimana tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV di SDN Teluk Dalam 3 mengenai makanan bergizi?".

## METODE

### Metode dan Desain

Adapun penelitian ini menggunakan metode survei dan angket sebagai instrumen. Menurut Ibrahim et al. (2023) metode survei merupakan metode yang menggunakan subjek yang banyak untuk mendapatkan informasi dalam pengumpulan data secara luas dibidang permasalahan tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang mengandalkan data berupa angka untuk menarik kesimpulan. Menurut Ali et al. (2022) Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang berlandaskan pada filsafat positivisme, dengan tujuan untuk mempelajari populasi dan sampel. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian dan kemudian dianalisis secara kuantitatif.

### Partisipan

Populasi pada penelitian merupakan peserta didik kelas IV SDN Teluk Dalam 3 yang berjumlah 75 responden. Teknik pemilihan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling* atau sampel jenuh yaitu seluruh peserta didik kelas IV SDN Teluk Dalam 3.

### Instrumen

Instrumen pengumpulan data yang dipilih dalam penelitian ini berupa kuesioner, yang mencakup formulir identitas responden dan pertanyaan mengenai makanan bergizi. Kuesioner ini merupakan adaptasi dari instrumen terdahulu yang telah sebelumnya dan disesuaikan untuk anak sekolah dasar yang ada di Indonesia. Kuesioner mengambil referensi dari *Revised Version of General Nutrition Knowledge Questionnaire (GNKQ)* (Kliemann et al., 2016) yang digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi. Bagian yang diambil dari kuesioner tersebut ada 2 yaitu, bagian Rekomendasi makanan sehat dan pemilihan makanan.

Tabel 1. Kisi-kisi kuesioner

Kategori	No.	Dimensi Kognitif
Rekomendasi Makanan	1a-1g	C2 (Memahami)
	2a-2b, 3-4	C1 (Mengingat)
	5-6	C2 (Memahami)
Pemilihan Makanan Sehat	7, 12	C4 (Menganalisis)
	8-11	C5 (Mengevaluasi)

**Prosedur**

Penelitian diawali dengan menyusun instrumen berupa angket yang telah disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta didik sekolah dasar. Setelah memperoleh izin dari pihak sekolah, penyebaran angket dilakukan secara langsung di kelas. Setiap peserta didik diberikan pemaparan singkat mengenai tujuan penelitian serta prosedur penjawaban angket. Responden menjawab kuesioner secara mandiri dalam waktu yang telah ditentukan. Data dari jawaban yang dikumpulkan kemudian diolah serta dianalisis menggunakan cara statistik untuk mengetahui distribusi tingkat pengetahuan.

**Analisis Data**

Adapun analisis data yang digunakan merupakan penentuan persentase dari setiap jawaban yang diberikan responden dan kemudian menentukan kelas interval pada setiap aspek (Sudijono, 2015). Berikut rumus yang digunakan untuk menentukan persentase:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah responden

Pengelompokan berdasarkan rumus interval yang di dalamnya terdapat 5 kategori yaitu, sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Untuk menggunakan rumus tersebut diharuskan menentukan skor maksimum dan skor minimum, dan menentukan mean dan standar deviasi (Sudijono, 2015).

Tabel 2. Distribusi rumus interval

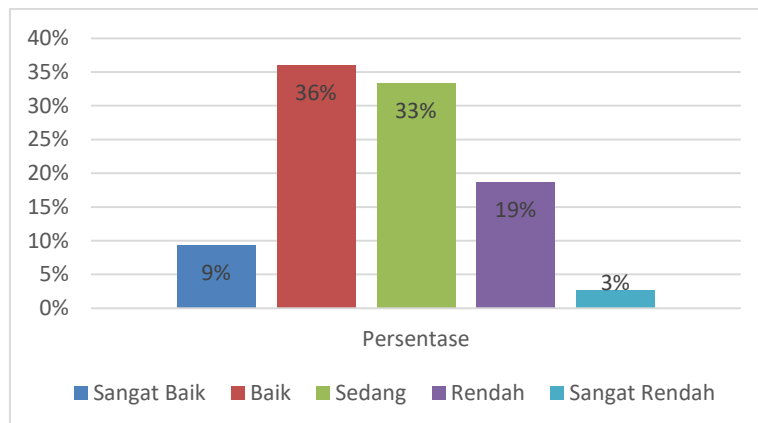
Interval	Kriteria
$X \geq M + 1,5SD$	sangat baik
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	baik
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	sedang
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	rendah
$X < M - 1,5SD$	sangat rendah

**HASIL**

Deskripsi data dari hasil penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan informasi yang diperoleh mengenai tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SDN Teluk Dalam 3 yang dilakukan dengan penyebaran kuesioner mengenai pengetahuan mengenai makanan bergizi sebanyak 20 butir soal, dan terbagi dalam 2 kategori, yaitu mengenai rekomendasi makanan dan pemilihan makanan.

Tabel 3 Distribusi berdasarkan jumlah jawaban

Jumlah jawaban benar	Kriteria	Frekuensi	Persentase
$\geq 17$	Sangat Baik	7	9%
14 - 16	Baik	27	36%
11 - 13	Sedang	25	33%
8 - 10	Rendah	14	19%
$< 8$	Sangat Rendah	2	3%
Total		75	100%



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Berdasarkan Persentase Frekuensi Setiap Kriteria

Berdasarkan Tabel 3 sebanyak 75 responden peserta didik dari kelas IV SDN Teluk Dalam 3 telah menjawab instrumen yang diberikan dan didapatkan hasil, peserta didik yang berada dalam kategori Sangat Baik sebanyak 7 orang (9%), yaitu yang menjawab benar 17 soal atau lebih. Kategori Baik sebanyak 27 orang (36%), dengan jawaban benar 14–16 soal. Kategori Sedang sebanyak 25 orang (33%), menjawab benar 11–13 soal. Kategori Rendah sebanyak 14 orang (19%), dengan jawaban benar 8–10 soal. Sedangkan kategori Sangat Rendah sebanyak 2 orang (3%), yaitu yang menjawab benar kurang dari 8 soal.

### PEMBAHASAN

Hasil ini menunjukkan mayoritas peserta didik kelas IV SDN Teluk Dalam 3 memiliki tingkat pengetahuan berada pada kategori Baik mengenai makanan bergizi dengan persentase sebesar 36%. Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta didik mengenai makanan bergizi sudah berada pada tingkatan yang cukup memuaskan, meskipun masih banyak peserta didik yang masih perlu pemaparan mengenai makanan bergizi.

Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta didik termasuk dalam kategori Baik sebesar 36%, namun masih terdapat kesenjangan pengetahuan, terutama pada peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah 19% dan sangat rendah 3%. Hasil ini mengindikasikan bahwa masih banyak peserta didik masih belum memahami mengenai rekomendasi makanan yang seharusnya mereka makan dan pemilihan makanan yang seharusnya mereka hindari.

Namun peserta didik yang mencapai dalam kategori Sangat baik hanya sebesar 9% yaitu mereka yang mampu menjawab benar 17 soal atau lebih. Temuan ini mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil peserta didik yang memiliki pemahaman yang sangat tinggi mengenai konsep makanan bergizi.

Hasil ini sesuai dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Panjaitan et al. (2022) yang menegaskan bahwa peserta didik dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang lebih teratur dan sesuai kebutuhan. Namun, di tingkat sekolah dasar, perkembangan ini sangat berpengaruh terhadap faktor-faktor pendukung seperti metode pembelajaran, peran orang tua, dan lingkungan sekitar. Dikuatkan dengan teori oleh (Notoatmodjo, 2007), yang beranggapan bahwa pengetahuan adalah dampak dari proses mengetahui yang muncul akibat individu melakukan penginderaan pada suatu objek.

Selain itu, penemuan ini juga searah dengan temuan dari Fitri et al. (2022) yang menyatakan masih banyak peserta didik yang dikategorikan pengetahuan gizi rendah. Sama halnya juga terdapat pada penelitian ini, di mana sebanyak 14 peserta didik (19%) dikategorikan rendah dan 2 peserta (3%) dikategorikan sangat rendah.

Lebih lanjut Kasmad & Mutmainnah (2024) juga menemukan bahwa minimnya pemaparan informasi dan tidak adanya guru khusus dalam bidang gizi dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan peserta didik. Meskipun penelitian ini dilakukan di tingkat SMP, hasil tersebut masih relevan untuk dijadikan konteks SDN Teluk Dalam 3, mengingat pentingnya pembentukan pengetahuan mengenai makanan sehat sejak usia dini.

Di temuan lain yang dilakukan oleh Fitri et al. (2022) pada peserta didik kelas 4 dan 5 di sekolah SDN Sukaraja 1 dan 2 memperoleh kategori baik dari 174 sampel, hasil tersebut juga masih sejalan dengan temuan hasil pada penelitian ini.

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Aini (2009) yang dilakukan pada peserta didik kelas IV di Kelurahan Cirendeu, di mana sebagian besar responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik mengenai makanan bergizi dengan persentase mencapai 63,8%. Kesamaan hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa peserta didik pada jenjang sekolah dasar umumnya telah memiliki pemahaman dasar yang cukup baik terkait pentingnya konsumsi makanan bergizi.

Jika dibandingkan dengan hasil penelitian Namira & Indrawati (2020), yang menemukan 48,6% siswa berada dalam kategori pengetahuan gizi kurang, maka hasil penelitian ini yang menunjukkan 19% peserta didik berada dalam kategori rendah dan 3% dalam kategori sangat rendah masih menunjukkan tantangan yang sama dalam hal literasi gizi di kalangan siswa sekolah dasar.

Dalam konteks lokal, hasil ini sangat penting mengingat hasil data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023 yang menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Kalimantan Selatan masih berada pada angka 24,7%, melebihi ambang batas maksimal yang diterapkan WHO sebesar 20%. Kondisi ini menandakan bahwa permasalahan gizi belum tertangani secara optimal, dan edukasi gizi di sekolah dasar seperti SDN Teluk Dalam 3 menjadi salah satu pendekatan preventif yang

potensial untuk menurunkan angka stunting dalam jangka panjang.

Temuan dalam penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan. Sekolah sebagai lembaga pendidikan dasar memegang peran penting dalam membentuk pola pikir dan kebiasaan makan peserta didik. Guru pendidikan jasmani maupun guru kelas dapat memasukkan materi tentang gizi ke dalam pembelajaran harian, baik secara tematik maupun dalam bentuk kegiatan praktikum, seperti kunjungan ke pasar sehat, demonstrasi membuat bekal bergizi, atau kerja sama dengan petugas puskesmas untuk penyuluhan. Selain itu, sekolah juga dapat menyediakan sarana pendukung seperti poster gizi, kantin sehat, dan kurikulum yang terintegrasi dengan pendidikan kesehatan.

Kendati sebagian besar siswa-siswi menunjukkan bahwa sudah mempunyai pemahaman yang cukup baik tentang makanan bergizi, tetap dibutuhkan strategi yang lebih intensif dan terstruktur untuk meningkatkan pemahaman tersebut secara menyeluruh untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik yang dikategorikan rendah serta sangat rendah. Upaya kolaboratif antara sekolah, guru, orang tua, dan dinas kesehatan sangat diperlukan agar edukasi gizi dapat berjalan secara berkesinambungan dan berdampak nyata terhadap perilaku makan peserta didik.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada konteks lokal dan populasi yang diteliti, yakni siswa kelas IV sekolah dasar yang jarang menjadi fokus dalam kajian literasi gizi. Sebagian besar penelitian gizi lebih banyak dilakukan di jenjang SMP atau SMA, sementara pemahaman gizi sejak dini di tingkat sekolah dasar justru memiliki potensi besar dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat dalam jangka panjang. Penelitian ini juga menyajikan data kuantitatif berbasis kategori penguasaan pengetahuan, sehingga dapat dijadikan pemetaan untuk pengambilan keputusan program gizi di sekolah dasar.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis dalam dunia pendidikan, khususnya bagi guru kelas dan pengelola kurikulum. Salah satu pendekatan yang dapat dikembangkan adalah integrasi pembelajaran gizi ke dalam tema tematik terpadu seperti "Kesehatan Tubuhku", "Lingkungan Sehat", atau "Gaya Hidup Sehat". Materi gizi dapat disampaikan melalui permainan edukatif, visualisasi piramida makanan, aktivitas memasak sederhana, atau penugasan membuat jurnal makan harian yang dikaitkan dengan isi piring gizi seimbang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV mengenai materi makanan bergizi menunjukkan variasi kategori. Dari 75 peserta didik yang menjadi responden, mayoritas berada dalam kategori Baik dan Sedang, yaitu masing-masing sebesar 36% dan 33%. Ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik telah memiliki pemahaman cukup baik mengenai makanan bergizi, meskipun belum mencapai tingkat yang sangat optimal. Namun demikian, masih terdapat 19% peserta didik yang berada pada kategori Rendah dan 3% berada pada kategori Sangat Rendah, yang menandakan adanya kelompok peserta didik yang memerlukan perhatian dan intervensi lebih lanjut. Sementara itu, hanya 9% peserta didik yang dikategorikan Sangat Baik, yang menunjukkan bahwa pemahaman yang sangat tinggi terhadap materi makanan bergizi masih dimiliki oleh sebagian kecil peserta didik.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengutarakan rasa terima kasih kepada dosen pembimbing serta institusi atas arahan dan bimbingannya saat penulisan artikel ini, dan juga kepada Kepala Sekolah dan Guru pendidikan jasmani SDN Teluk Dalam 3 atas izin dan kerjasamanya, dukungan dan doa dari keluarga tercinta, serta kepada teman-teman satu almamater yang telah membantu. Semoga segala bantuan dan doa yang diberikan mendapat balasan yang terbaik dari Allah SWT.

## REFERENSI

- Aini, L. (2009). *Tingkat pengetahuan mengenai makanan sehat pada siswa/i SD kelas 4 dikelurahan Cirendeu*. Skripsi, Program Sarjana Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2), 1–6.
- Almatsier, S. (2001). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Basuki, S. (2017). Pembentukan Karakter Melalui Modifikasi Permainan Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(2), 188–197. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v>

- 15i2.2746
- Fitri, A. D., Marpaung, D. F. H., & Fuadah, N. T. (2022). Tingkat pengetahuan anak tentang gizi dan perilaku pemilihan jajanan pada anak sekolah. *THE JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns*, 1(1), 33–36. <https://doi.org/10.56922/mchc.v1i1.234>
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11–16.
- Ibrahim, M. B., Sari, F. P., Kharisma, L. P. I., Kertati, I., Artawan, P., Sudipa, I. G. I., & Lolang, E. (2023). *Metode Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan (Panduan & Referensi)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kasmad, M. R., & Mutmainnah. (2024). Hubungan Pengetahuan Makanan Bergizi dengan Perilaku Jajan pada Siswa SMP YP PGRI Makassar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1445–1450. <https://myjms.mohe.gov.my/index.php/jdpd/article/view/10334/4888>
- Kliemann, N., Wardle, J., Johnson, F., & Croker, H. (2016). Reliability and validity of a revised version of the General Nutrition Knowledge Questionnaire. *European Journal of Clinical Nutrition*, 70(10), 1174–1180. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2016.87>
- Missa, H., Eduk, E. J., Djalo, A., & Baunsele, A. B. (2020). Sosialisasi Uji Kandungan Bahan Makanan Di Smp N 2 Amanuban Selatan Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 37–42.
- Namira, N. S., & Indrawati, V. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Putat Jaya Ii Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa, Volume 03*, 215–222.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang Orang Tua, Guru, dan Pengelola Kantin, (2013).
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Permendikbudristek Nomor 8 tahun 2024 tentang Standar Isi Pada jenjang PAUD Dikdas Dikmen, (2024).
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya Stunting Problems and Prevention. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.253>
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistik pendidikan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Villarreal-Calderón, A., Acuña, H., Villarreal-Calderón, J., Garduño, M., Henríquez-Roldán, C. F., Calderón-Garcidueñas, L., & Valencia-Salazar, G. (2002). Assessment of physical education time and after-school outdoor time in elementary and middle school students in south Mexico City: the dilemma between physical fitness and the adver. *Archives of Environmental Health: An International Journal*, 57(5), 450–460.
- Widodo, T. W., Utami, C. D., Nuraisyah, A., Taufika, R., & Dewi, R. D. C. (2020). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sdn Glagahwero 02 Kecamatan Kalisat Mengenai Pentingnya Mengonsumsi Sayuran Bergizi. *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1), 6–9. <https://doi.org/10.31102/darmabakti.2020.1.1.6-9>
- Widyantara, K. I. S. (2014). *Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji (fast food), Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa FK Unila angkatan 2013*. Universitas Lampung.