

## **Penyuluhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Siswa Di Sdn 2 Parakan Kecamatan Samarang Kabupaten Garut**

---

**Faizah Min Fadhillah<sup>1</sup>, Fatima Rahmawati Hidayat<sup>2</sup>, Khansa Nurhaliza Faqih<sup>3</sup>, Ninda Alamanda Putri<sup>4</sup>, Azka Fitriyani<sup>5</sup>, Dendy Raka Sya'bani<sup>6</sup>, Putri Auliya Ramadhan<sup>7</sup>, Novriyanti Lubis<sup>8\*</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7,8</sup> Program Studi S-1 Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Garut*

*\*novriyantilubis@uniga.ac.id*

---

### **Article History:**

Received: 11-12-2025; Received in Revised: 21-05-2025; Accepted: 16-06-2025

DOI: <http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.3103-9092>

---

### **Abstrak**

*Anak-anak di usia sekolah mengalami masa pertumbuhan, yang memerlukan perhatian khusus dari orang tua dan masyarakat, terutama terkait dengan nutrisi mereka. Kuantitas dan kualitas nutrisi yang dikonsumsi oleh anak-anak usia sekolah dapat mempengaruhi pertumbuhannya. Oleh karena itu, status gizi seimbang berpegang erat terhadap kebutuhan kembang anak. Sarapan menjadi salah satu komponen utama dalam status gizi seimbang. Status gizi buruk dapat disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi jajanan karena sangat rendah zat gizi yang diperlukan. Pengabdian kepada masyarakat dan penyuluhan dilakukan di SDN 2 Parakan dengan jumlah siswa siswi yang menjadi partisipan sebanyak 50 orang. Dengan menggunakan metode penyuluhan dan pemberian brosur dari hasil PKM menunjukkan 86% anak paham dan mengerti tentang penggolongan makanan, 64% anak paham dan mengerti tentang pentingnya minum air putih dan 87 % anak paham dan mengerti tentang definisi gizi seimbang. Harapan dilakukan penyuluhan ini adalah agar siswa siswi SDN 2 Parakan memiliki kesadaran yang lebih tinggi tentang pentingnya asupan gizi seimbang guna mendukung perkembangan fisik dan kognitif yang optimal, dan membangun generasi yang lebih sehat serta berdaya saing tinggi.*

*Kata Kunci:* gizi seimbang, sarapan, jajan anak sekolah, kesehatan.

### **Abstract**

*Children at school age experience a period of growth, which requires special attention from parents and society, especially with regard to their nutrition. The quantity and quality of nutrients consumed by school-age children affect their growth, as balanced nutritional status closely adheres to children's developmental needs. Breakfast is one of the main components in balanced nutritional status, and poor nutritional status can be caused by the habit of eating snacks because they are very low in necessary nutrients. Education was conducted at SDN 2 Parakan with 50 students as participants. By using the counseling method, 86% of children understand and understand the classification of food, then 64% of children understand and understand the importance of drinking water and 87% of children understand and understand the definition of balanced nutrition. The hope of this counseling is that students of SDN 2 Parakan have a higher awareness of the*

*importance of balanced nutritional intake to support optimal physical and cognitive development, and build a healthier and more competitive generation.*

*Key Word: nutrition balanced, breakfast, snack for school children, health.*

## 1. Pendahuluan

Anak-anak sekolah adalah kelompok usia yang membutuhkan perhatian khusus dari orang tua dan masyarakat, terutama dalam hal perawatan gizi mereka. Anak mengalami masa pertumbuhan mereka selama usia sekolah. Perbedaan dalam pertumbuhan anak meningkat seiring bertambahnya usia mereka (Padila dkk., 2019). Jumlah dan kualitas nutrisi yang diberikan orang tua kepada anak usia sekolah memengaruhi pertumbuhan mereka. Selain itu, keadaan gizi anak harus seimbang karena kebutuhan pertumbuhan anak bergantung pada keadaan gizinya.

Anak adalah harapan untuk masa depan. Oleh karena itu, kita harus mempersiapkan diri untuk menjadi sumber daya manusia di masa depan yang baik, sehat, bermoral, dan bermanfaat bagi masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan masyarakat adalah bagian penting dari pembangunan yang dilakukan oleh negara Indonesia. Perbaikan gizi masyarakat adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan. Menurut Depkes RI (2009), konsumsi gizi seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh, meningkatkan kecerdasan, dan mengembalikan pertumbuhan ke tingkat normal (Depkes, 2009). Seseorang yang sehat pasti memiliki banyak kegiatan dan daya pikir sehari-hari. Hal ini penting bagi anak sekolah karena akan membantu meningkatkan konsentrasi dan kemampuan intelektual (Devi, 2012).

Sarapan pagi adalah bagian penting dari status gizi seimbang karena memenuhi seperempat kebutuhan gizi harian. Oleh karena itu, jika seseorang tidak biasa sarapan pagi, kemungkinan mengalami masalah gizi lebih tinggi. Namun, faktanya adalah bahwa banyak orang di Indonesia yang tidak membiasakan diri untuk sarapan pagi, dengan angka 20–40% anak-anak di Indonesia terbiasa melewatkannya sebelum beraktivitas (Mawarni, 2021). Untuk menjaga kadar gula darah tetap normal, rutinitas makan pagi harus dilakukan setiap hari (Apriani, 2022). Peningkatan konsentrasi anak-anak adalah keuntungan paling utama dari sarapan pagi. Sarapan pagi memberikan energi yang paling baik untuk otak, yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi saat belajar di sekolah. Hal ini dikarenakan pada malam hari tidak makan sehingga gula darah tubuh rendah ketika bangun pagi (Mawarni, 2021). Anak-anak yang tidak sarapan pagi biasanya membeli jajanan di sekolah yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang untuk mengurangi rasa lapar mereka (Mujahidah, 2021).

Laporan dari Pusat Data Informasi dan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2015 menyatakan bahwa jumlah makanan ringan yang tidak sehat, termasuk yang mengandung bahan kimia berbahaya, yang dijual di lingkungan sekolah

meningkat dari 56% pada tahun 2011 menjadi 66% pada tahun 2013 dan 76% pada tahun 2014. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh BPOM Aceh pada tahun 2013, ditemukan bahwa bahan pengawet terdapat pada 2,76% makanan jajanan yang dijual di sekolah (BPOM, 2013). Menurut penelitian Departemen Pendidikan Nasional tahun 2017 tentang sekolah sehat, sebagian besar makanan tidak memenuhi persyaratan kebersihan, kesehatan, dan keamanan, dan 84,3% kantin sekolah tidak memenuhi syarat kesehatan. Di Indonesia, dari 2012 hingga 2013, minuman es, minuman bewarna, bakso, dan agar-agar dianggap tidak memenuhi syarat. Penggunaan bahan berbahaya yang dilarang untuk pangan adalah salah satu alasan mengapa makanan sampel tidak memenuhi syarat (BPOM, 2020).

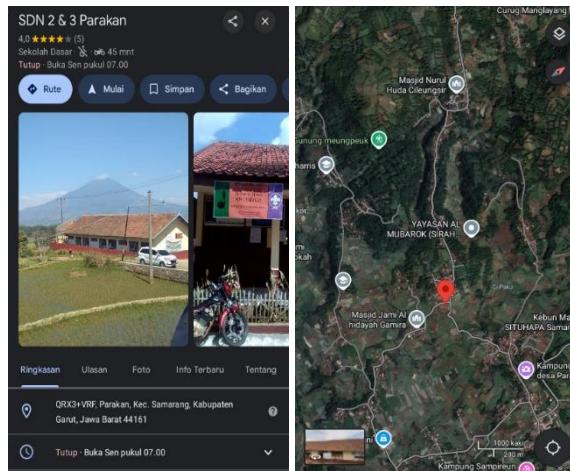
Kebiasaan mengonsumsi jajanan dapat menyebabkan status gizi kurus, atau wasting, karena kebanyakan jajanan yang sering dikonsumsi anak sekolah tidak mengandung nutrisi yang diperlukan (Mujahidah, 2021) (Kemenkes, 2022). Selain itu, jajanan yang dijual di sekolah dan kantin sekolah tidak seimbang dari segi nutrisi, sehingga dapat mempengaruhi status gizi anak.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan sebelumnya, maka tim PKM berupaya memberikan edukasi dengan judul sosialisasi gizi seimbang terhadap tumbuh kembang anak di SDN 2 Parakan, Samarang Kabupaten Garut, Jawa Barat.

## 2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini menggunakan metode penyuluhan untuk membangun edukasi, meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa di SDN 2 Parakan. SDN 2 Parakan terletak di Desa Bonang, Parakan, Desa Samarang, Kabupaten Garut, Jawa Barat (Gambar 1). Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan *pre test* pengetahuan tentang sarapan dan gizi seimbang diuji secara manual. *Test* berlangsung selama sepuluh menit. Selanjutnya, penyuluhan dilakukan dengan menyampaikan materi melalui ceramah yang berisi "Sosialisasi pentingnya gizi seimbang" dilanjutkan dengan diskusi secara langsung. Para siswa diberi brosur berisi materi dengan judul "Ayo makan makanan bergizi". Setelah itu, dilakukan *post test* selama sepuluh menit untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan siswa.

Sampel penyuluhan ini terdiri dari 50 siswa yang berada di sekolah dasar kelas 4, 5, dan 6. Pada penyuluhan ini, data dikumpulkan dari hasil pengisian kuisioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Data tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang dikumpulkan melalui evaluasi data. Hasil berupa plot data rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.



Gambar 1. Lokasi kegiatan

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi ini dimulai dengan sambutan yang diberikan oleh kepala sekolah SDN 2 Parakan dilanjut dengan sambutan dari ketua pelaksana, dan diakhiri dengan kata sambutan dari dosen program studi S-1 Farmasi Fakultas MIPA Universitas Garut (Gambar 2).



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan



Gambar 3. Pelaksanaan pengisian kuisioner

PKM ini juga dilakukan untuk mengenalkan komponen-komponen penting gizimenerut Kementerian Kesehatan (2022) yang berupa 4 pilar utama dalam gizi seimbang, yaitu:

1. Konsumsi makanan yang bervariasi
2. Pola hidup yang penuh dengan aktivitas dan olahraga
3. Menerapkan gaya hidup yang bersih dan sehat
4. Menjaga berat badan sesuai standar (Kemenkes, 2022)



Gambar 4. Penyampaian materi



Gambar 5. Pembagian brosur

Gambar 6. Pembagian hadiah bagi peserta

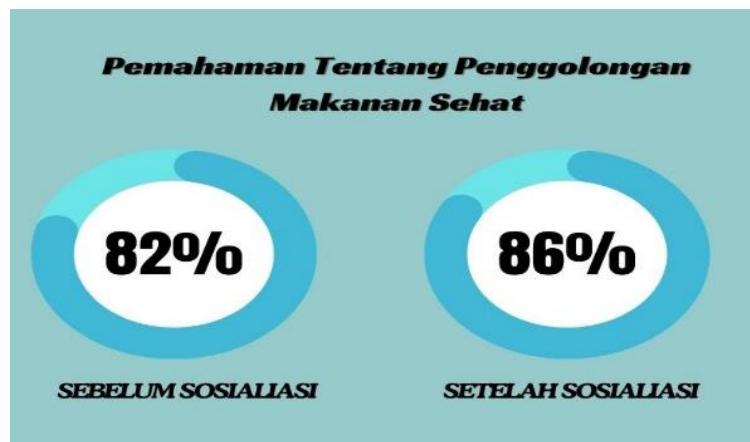
Hasil yang didapat akan dijabarkan sebagai berikut.



Gambar 7. Presentase responden

PKM ini menggunakan metode penyuluhan, yaitu ceramah sebagai sumber pembelajaran dan instruksi serta kuisioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Penyuluhan adalah proses pendidikan non-formal yang memanfaatkan informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat. Penyuluhan biasanya diberikan melalui diskusi kelompok, kunjungan lapangan, dan ceramah(Koraag dkk., 2024). Kelebihan metode penyuluhan termasuk kemampuan penyuluhan untuk mempersiapkan materi yang akan disampaikan dan kemampuan untuk menjangkau lebih banyak orang. Menurut TIM (2002), sasaran dapat memanfaatkan penyuluhan untuk mengajukan pertanyaan dan menyuarakan pendapat mereka (TIM, 2002). Namun, menurut hasil observasi penelitian Yuniarti dkk, karena perhatian anak sering berubah untuk melakukan hal yang lebih disukainya, anak hanya dapat berkonsentrasi selama 5 hingga 7 menit selama kegiatan pembelajaran. Selain itu, anak-anak biasanya cepat bosan dan tidak memperhatikan apa yang diajarkan (Yuniarti, tanpa tahun). Namun, metode kuantitatif angket atau kuesioner mengumpulkan data dengan memberi responden sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis untuk dijawab sesuai dengan permintaan pengguna (Widoyoko, 2012).

Tes dilakukan dua kali, sebelum dan sesudah latihan, dengan masing-masing tes berdurasi 10 menit. Data tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang dikumpulkan melalui pengolahan data. Hasil berupa plot data rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.



Gambar 8. Presentase tentang pengetahuan penggolongan makanan sehat

Sebelum penyuluhan, ternyata sudah banyak responden yang mengetahui tentang penggolongan makanan, yaitu sebanyak 82% dan setelah pemberian materi penyuluhan menjadi 86%, terjadi kenaikan sebanyak 4%. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung nutrisi yang baik dan tidak mengandung zat berbahaya (Fatrikawati dan Hamidah, 2017). Menurut Nuraini (2007), makanan dianggap sehat jika memiliki semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan tidak mengandung racun atau bibit penyakit (Nuraini, 2007). Tubuh

membutuhkan berbagai jenis makanan seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan serat. Adapun bahan berbahaya yang tidak boleh ada dalam makanan sehat yaitu pengawet berlebih, pewarna buatan, atau bahan kimia lain yang dapat merusak tubuh (Lubis Novriyanti dkk., 2022).

Makanan yang sehat tidak hanya harus segar, tetapi juga harus bersih dari debu dan zat pengotor lainnya. Makanan yang bersih memiliki karakteristik berikut: bagian luarnya tampak bersih, bebas dari kotoran yang menempel; piring atau wadah tidak berdebu; tidak ada rambut atau isi stepler; dimasak, disimpan, atau disajikan di tempat yang jauh dari tempat pembuangan sampah, got, dan tepi jalan yang sering digunakan orang; dan tidak ada bahan atau rambut yang tersisa di dalamnya.

Makanan yang aman tidak hanya harus higienis dan sehat, tetapi juga tidak boleh mengandung bahan kimia berbahaya. Selama proses pengolahan makanan, bahan kimia seperti pewarna dan pemanis biasanya ditambahkan ke dalamnya. Bahan kimia ini disebut sebagai zat tambahan atau zat aditif pada makanan. Dalam kebanyakan kasus, bahan kimia yang tidak dapat diterima oleh tubuh digunakan sebagai bahan tambahan makanan. Bahan pengawet, pengental, dan penambah rasa termasuk dalam kategori ini (DS dkk., 2019).



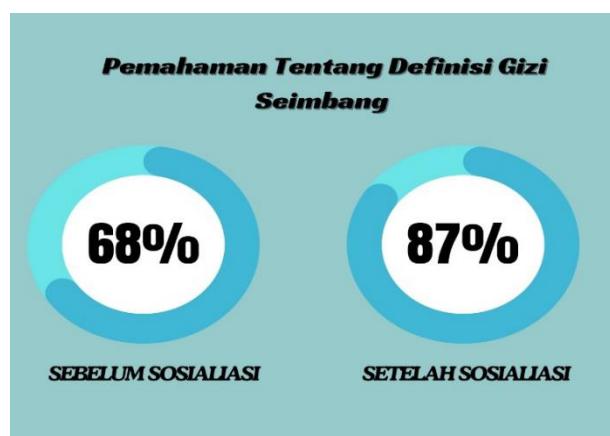
Gambar 9. Presentase pemahaman tentang pentingnya untuk minum air putih

Pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya untuk minum banyak air, sebelum penyuluhan, pengetahuan siswa-siswi SDN 2 parakan yaitu hanya sebesar 22%, namun setelah diberikannya penyuluhan terjadi kenaikan pesat sebesar 44% menjadi 64%

Air minum yang baik harus tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, dan tidak mengandung zat kimia yang dapat memengaruhi fungsi tubuh, membuatnya tidak dapat diterima secara estetis, atau mahal (Sari, 2014). Kebutuhan air rekomendasi gizi seimbang dapat berubah setiap saat. Kebutuhan air ini dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti usia, jenis kelamin, frekuensi aktivitas fisik, dan lingkungan (Boulay dkk., 2018). Mengkonsumsi minum air putih sangat penting, karena anak-anak dan remaja sama-sama rentan terhadap dehidrasi

karena beberapa alasan. Di antaranya, luas permukaan tubuh anak-anak lebih besar sehingga mereka lebih mudah berkeringat, cadangan air mereka lebih kecil, sebagian dari balita kadang-kadang bergantung pada pengasuhnya, dan sensitivitas haus yang berbeda-beda (Michels dkk., 2017). Selain air putih, asupan cairan bagi tubuh juga dapat berasal dari air dan makanan.

Salah satu konsekuensi dari kurangnya konsumsi air putih adalah dehidrasi, suatu keadaan di mana tubuh kekurangan cairan. Seseorang dapat mengalami kerusakan ginjal jika mengalami dehidrasi berat selama waktu yang lama. Hal ini karena dehidrasi berat akan mengurangi sirkulasi volume darah ke ginjal, yang pada gilirannya akan mengganggu fungsi ginjal (Widiantari dan Daryawanti, 2023). Selain efek dari mengkonsumsi air putih terlalu sedikit, mengkonsumsi air putih terlalu banyak juga tidak baik karena tubuh akan mengalami overdehidrasi karena mengonsumsi air terlalu banyak tanpa asupan elektrolit seperti natrium, kalium, dan klor yang cukup.



Gambar 10. Presentase pemahaman tentang definisi gizi seimbang

Terjadi kenaikan sebanyak 19% mengenai pemahaman tentang definisi gizi seimbang pada responden siswa-siswi SDN 2 Parakan dari yang awalnya 68% saat sebelum penyampaian materi penyuluhan menjadi naik setelah penyuluhan menjadi 87%.

Gizi seimbang adalah tingkat asupan gizi sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh. Untuk mencegah masalah gizi, keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal adalah semua elemen penting dalam pemenuhan asupan gizi ini (Kemenkes, 2022). Untuk menjaga tubuh tetap sehat, asupan gizi yang seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi, anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Asupan gizi tubuh sebanding dengan zat gizi yang digunakan, sehingga tubuh tidak mudah terkena infeksi, produktivitas kerja meningkat, dan terlindung dari kematian dini dan penyakit kronis.

Sebagaimana dinyatakan dalam Panduan Umum Gizi Seimbang (PUGS), semua makanan yang digunakan dalam piring saya terdiri dari nasi, lauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan yang sangat bermanfaat secara alamiah. Makanan pokok memberikan energi, lauk memberikan protein dan lemak, dan sayuran dan buah memberikan mineral dan vitamin (Briliannita dkk., 2022).

Slogan Isi piringku merujuk pada Pedoman Umum Gizi Seimbang, atau PUGS. Ini terdiri dari makanan pokok: 2/3 dari setengah piring, lauk pauk: 1/3 dari setengah piring, sayur-sayuran: 2/3 dari setengah piring, buah: 1/3 dari setengah piring, air putih: delapan gelas sehari, aktifitas fisik, dan cuci tangan dengan sabun (Rahmy dkk., 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan yang ditunjukan oleh diagram pada hasil pengamatan, kemampuan para siswa meningkat, sehingga diperkirakan para siswa akan menerapkan pola makan dengan komposisi gizi seimbang.

#### **4. Kesimpulan**

Pada penyuluhan ini sebanyak 50 anak siswa siswi SDN 2 Parakan dengan rentang usia 9-13 tahun, yang terdiri dari 24 anak perempuan dan 16 anak laki-laki. Dilakukan proses pengumpulan data dari responden yang dimana proses tersebut menggunakan metode penyuluhan dan media brosur. Berikut hasil yang didapatkan dari penyuluhan kepada anak-anak SDN 2 Parakan; pemahaman dan pengetahuan anak-anak SDN 2 Parakan meningkat 4% mengenai penggolongan makanan, pemahaman dan pengetahuan terhadap pentingnya minum air putih meningkat sebesar 42%, serta peningkatan pemahaman dan pengetahuan pada anak-anak SDN 2 Parakan juga meningkat sebesar 19% terhadap definisi gizi seimbang

#### **5. Ucapan Terimakasih**

Tim PKM mengucapkan rasa terima kasih mereka kepada kepala sekolah SDN 2 Parakan kecamatan Samarang Kabupaten Garut telah mengizinkan kami untuk melakukan kegiatan penyuluhan ini terhadap siswa-siswinya. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada kepala desa Parakan yang telah memfasilitasi tempat untuk dilaksanakannya penyuluhan ini, dan yang terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada rekan-rekan kelas Farmasi yang telah bekerja keras demi kesuksesannya PKM ini.

#### **6. Daftar Pustaka**

- Apriani, D. G. Y. 2022. Hubungan sarapan pagi dengan tingkat konsentrasi belajar pada anak kelas 4-6 sekolah dasar negeri 1 tiyinggading. *Jurnal Medika Usada*. 5(1):16–21.
- Boulay, A.-M., J. Bare, L. Benini, M. Berger, M. J. Lathuilière, A. Manzardo, M. Margni, M. Motoshita, M. Núñez, dan A. V. Pastor. 2018. The wulca consensus characterization model for water scarcity footprints: assessing

- impacts of water consumption based on available water remaining (aware). *The International Journal of Life Cycle Assessment*. 23:368–378.
- BPOM, R. I. 2013. Jajanan anak sekolah. *Food Watch Sistem Keamanan Pangan Terpadu*, Vol1
- BPOM, R. I. 2020. Food safety management disekolah. *Diperoleh Dari Https://Hfis. Wo Rdpress. Com/2014/02/13/Food-Safetymanagement-Di-Sekolah/Diakses Pada*. 12
- Briliannita, A., M. Sada, dan M. A. Matto. 2022. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang peran gizi seimbang dengan komposisi isi piringku pada masa pandemi covid-19. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*. 6(2):420–427.
- Depkes, R. I. 2009. Profil kesehatan indonesia 2008. *Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia*
- Devi, N. 2012. Gizi anak sekolah. *Jakarta: Kompas*. 47–127.
- DS, Y. N., A. Fitri, dan S. M. Dewi. 2019. PENYULUHAN makanan dan jajanan sehat dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi di sdn karangjaya iii kecamatan pedes karawang. *JURNAL BUANA PENGABDIAN*. 1(1):26–36.
- Fatrikawati, H. dan S. Hamidah. 2017. Pengaruh pengetahuan makanan sehat terhadap kebiasaan makan kelas x boga smkn 4 yogyakarta. *Journal of Culinary Education and Technology*. 6(2)
- Kemenkes, R. I. 2022. Pilar Utama Dalam Prinsip Gizi Seimbang. 2022.
- Koraag, C. R., A. Punusingon, D. M. Pusung, M. I. Sumeleh, F. Lintjewas, C. M. Senduk, S. Tontuli, dan A. M. Kakalang. 2024. Metode penyuluhan baru: inovasi untuk meningkatkan efektivitas dan partisipasi. *Merenda: Jurnal Penyuluhan Agama*. 1(1):19–22.
- Lubis Novriyanti, Prasetyawati Riska, Djunaedi Effan Cahyati, dan Soni Dang. 2022. *JENIS DAN KAJIAN BAHAN TAMBAHAN PANGAN*. Edisi 1. Jl. Gerilya No. 292 Purwokerto Selatan, Kab. Banyumas Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- Mawarni, E. 2021. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2(4):159–167.
- Michels, N., K. Van den Bussche, J. Vande Walle, dan S. De Henauw. 2017. Belgian primary school children's hydration status at school and its personal determinants. *European Journal of Nutrition*. 56:793–805.
- Mujahidah, F. F. 2021. Penyuluhan terhadap pentingnya sarapan pagi bagi anak-anak. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*. 2(1):36–40.
- Nuraini, H. 2007. *Memilih & Membuat Jajanan Anak Yang Sehat & Halal*. QultumMedia.
- Rahmy, H. A., N. Prativa, R. Andrianus, dan M. P. Shalma. 2020. Edukasi gizi pedoman gizi seimbang dan isi piringku pada anak sekolah dasar negeri 06 batang anai kabupaten padang pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*. 3(2)
- Sari, I. P. T. P. 2014. Tingkat pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi air m ineral pada siswa kelas ivdi sd negeri keputran a yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 10(2)
- TIM. 2002. *Panduan Pelatihan Kader Posyandu*. Jakarta: Tim lintas sektoral.

- Widiantari, M. A. W. dan P. I. Daryaswanti. 2023. Gambaran gambaran tingkat pengetahuan dan sikap remaja dalam mengkonsumsi air putih. *ProHealth Journal*. 20(1):17–24.
- Widoyoko, E. P. 2012. Teknik penyusunan instrumen penelitian
- Yuniarti, L. tanpa tahun. T., & diana.(2023). peningkatan konsentrasi belajar pada anak. *Jurnal Warna: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Anak Usia Dini*. 8(01):41–51.