

*Edukasi Kebersihan Diri dan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar
Negeri 03 Cisantana Kabupaten Kuningan*

*Education on Personal Hygiene and Balanced Nutrition for Elementary School
Children 03 Cisantana, Kuningan District*

Nova Oktavia^{1*}, Angga Anugra Diputra², Rina Nurhayatina³, Herliningsih⁴

^{1,2,3,4}STIKes Muhammadiyah Kuningan

*Email Korespondensi : nova.oktavia80@gmail.com

Abstract

The aim of this education is to increase elementary school students' knowledge and awareness of personal hygiene and healthy food in creating a generation that is healthy, strong and accomplished throughout life. Based on observations at school, not all students use these facilities to wash their hands and the school has toilets but hygiene is not maintained. Schools have canteens and the snacks available are less varied and do not pay attention to good nutritional content. This educational activity uses the lecture, question and answer method, demonstration. The media/equipment used includes posters, brochures and projectors. The results of this activity can be concluded that there has been an increase in students' understanding and skills after the education, namely that students are able to explain again by providing examples of balanced nutrition, healthy food and snacks and are able to re-practice the steps for clean and healthy living.

Keywords: Personal Hygiene, Balanced Nutrition, Elementary School Children

Abstrak

Tujuan Edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Siswa-Siswi Sekolah Dasar terhadap kebersihan diri dan makanan sehat dalam mewujudkan generasi yang sehat, kuat dan berprestasi disepanjang masa. Berdasarkan hasil observasi di sekolah belum semua siswa/siswi menggunakan sarana tersebut untuk mencuci tangan dan sekolah memiliki toilet namun kebersihan kurang terjaga. Sekolah memiliki kantin namun jajanan yang tersedia kurang bervariasi dan belum memperhatikan kandungan gizi yang baik. Kegiatan edukasi ini menggunakan metode ceramah tanya jawab, demonstrasi. Adapun media/peralatan yang digunakan diantaranya poster, brosur dan proyektor. Hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan pada siswa/i setelah dilakukan edukasi yaitu siswa/i mampu menjelaskan kembali dengan memberikan contoh-contoh mengenai gizi seimbang, makanan dan jajanan sehat serta mampu mempraktekkan kembali langkah-langkah hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci : Kebersihan Diri, Gizi Seimbang, Anak Sekolah Dasar

PENDAHULUAN

Dalam Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan ditegaskan bahwa "Kesehatan Sekolah" diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Untuk mencapai tumbuh

kembang yang baik maka anak sekolah membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dengan gizi seimbang.

Kandungan makanan dengan gizi yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Anak sekolah mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup gizi secara teratur, anak akan tumbuh sehat sehingga mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (BPOM RI, 2013)

Agar kecukupan gizi yang masuk didalam tubuh anak dapat tercapai maka perlu diperhatikan pola makan sejak dini karena akan berpengaruh hingga anak dewasa nanti. Pada saat ini marak sekali makanan junk food atau instan yang lebih digemari oleh anak-anak. Oleh sebab itu diperlukan pengetahuan dan kemampuan orang tua yang ada di sekitar anak untuk membantu mengelola makanan sehat sangatlah penting (Warsono, 2022). Makanan siap saji mengandung tinggi gula dan garam, jika dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan resiko tidak baik untuk kesehatan seperti berat badan berlebih, Diabetes Tipe-2, Penyakit Jantung dan Stroke, prestasi di sekolah rendah, bahkan kebutaan (Anastasia, 2019)

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa proporsi rerata nasional pada kelompok umur 10-14 tahun terhadap perilaku konsumsi makanan/minuman adalah kebiasaan konsumsi minuman manis ≥ 1 kali per hari sebesar 61,8 %; konsumsi makanan berlemak/gorengan ≥ 1 kali per hari sebesar 44,2 %; konsumsi makanan asin ≥ 1 kali per hari sebesar 31,4 %; konsumsi mie instan/ makanan instan lainnya ≥ 1 kali per hari sebesar 11,6 %; konsumsi makanan daging/ayam/ikan olahan dengan pengawet ≥ 1 kali per hari sebesar 8,8 %; konsumsi makanan yang dibakar ≥ 1 kali per hari sebesar 7,1 %; konsumsi minuman berkarbonasi (soft drink) ≥ 1 kali per hari sebesar 3,2 %

Aksi Nasional Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang telah dilakukan BPOM sejak tahun 2011 bertujuan untuk meningkatkan keamanan, mutu dan gizi anak sekolah melalui kemandirian komunitas di sekolahnya. Dari Aksi Nasional PJAS ini menunjukkan peningkatan persentase keamanan PJAS yang memenuhi syarat yaitu dari rentang tahun 2008-2010, keamanan PJAS sebesar 56-60%, meningkat menjadi 65% pada tahun 2011 dan 76% pada tahun 2012. Dampak dari Aksi Nasional PJAS ini dapat melindungi 1,4 juta siswa Sekolah Dasar dari pangan jajanan yang tidak aman (Wulan, 2013).

Penyakit infeksi dan status gizi memiliki hubungan yang saling mempengaruhi. Seseorang yang terkena penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke dalam tubuh berkurang. Seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi lebih tinggi karena daya tahan tubuh menurun sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang (Wiradyani, 2019). Penyakit infeksi dapat mengganggu keadaan gizi seseorang. Pola makan gizi seimbang tidak akan berguna jika tidak diikuti dengan penerapan perilaku hidup bersih (BPOM, 2013)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam

mewujudkan lingkungan sehat (Kemendikbudristek, 2021). Beberapa contoh PHBS di sekolah diantaranya mencuci tangan dengan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan lain-lain (Kemkes, 2016)

Berdasarkan Data Riskesdas 2018, proporsi kelompok umur 10-14 tahun yang memiliki perilaku benar dalam cuci tangan sebesar 43 persen. Sedangkan proporsi kelompok umur 10-14 tahun yang memiliki aktivitas fisik kurang sebesar 64,4 persen. Sekitar 79 % sekolah di Indonesia kekurangan akses air bersih yang memadai, lebih dari 44 % kekurangan sarana toilet, dan lebih dari 50 persen tidak memiliki sarana mencuci tangan. Bagi murid Perempuan khususnya, permasalahan sanitasi dan kebersihan menghambat akses pendidikan karena separuh sekolah di Indonesia kekurangan toilet terpisah untuk lelaki dan perempuan serta sarana kebersihan yang memadai bagi murid perempuan jika sedang mengalami menstruasi. Akibatnya, sebuah studi menemukan bahwa hampir satu dari setiap enam murid perempuan kehilangan satu atau lebih hari belajar selama periode menstruasi mereka yang terakhir (Comini/UNICEF, 2020).

Di Sekolah Dasar Negeri 3 (SDN.03) Cisantana memiliki kantin sekolah namun siswa/i masih membeli jajanan yang ada diluar pagar sekolah. Selama masa pandemi sampai saat ini sekolah telah menyediakan sarana cuci tangan, namun belum semua siswa/i menggunakan sarana tersebut untuk mencuci tangan dan sekolah memiliki toilet namun kebersihan kurang terjaga. Menurut Kepala Sekolah SDN 03 Cisantana, belum melakukan kegiatan sarapan bersama di sekolah dan tidak semua siswa/i melakukan sarapan di rumahnya sebelum berangkat sekolah.

Tujuan dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran Siswa-Siswi Sekolah Dasar terhadap kebersihan diri dan makanan sehat dalam mewujudkan generasi yang sehat, kuat dan berprestasi disepanjang masa.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 20 Juni 2022 bertempat di SD Negeri 03 Cisantana Kecamatan Cigugur Kabupaten Kuningan. Tahapan kegiatan Penyuluhan ini terdiri dari 3 tahap yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Dari 3 tahapan membutuhkan waktu sekitar 1 bulan. Pada tahap persiapan pelaksana kegiatan melakukan koordinasi pada pihak sekolah untuk menjelaskan maksud dan tujuan serta mendapatkan perizinan. Setelah mendapatkan perizinan, pelaksana kegiatan menyiapkan materi, bahan dan alat. Pada tahap pelaksanaan yaitu melaksanakan kegiatan edukasi/penyuluhan tentang kebersihan diri dan makanan sehat dengan metode ceramah tanya jawab, demonstrasi. Adapun media/peralatan yang digunakan diantaranya poster, brosur dan proyektor. Pada tahap evaluasi pelaksana kegiatan melakukan penilaian untuk melihat keberhasilan edukasi dengan melakukan tanya jawab secara langsung dengan beberapa pertanyaan untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan pada sasaran edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan di 4 kelas yaitu kelas 2-5 masing-masing kelas berjumlah 20 siswa/i. dengan materi edukasi yang berbeda. Untuk kelas 2 dan 3, siswa/i diberikan edukasi tentang menjaga kebersihan diri seperti membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, menggantung kuku, menggosok gigi dan menggunakan alas kaki saat bermain diluar rumah. Untuk siswa/ikelas 4 dan 5 edukasi yang diberikan adalah tentang makanan sehat dan gizi seimbang seperti membiasakan sarapan pagi, memilih jajanan yang sehat. Untuk kelancaran kegiatan, kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa/i STIKes Muhammadiyah Kuningan. Kegiatan edukasi/enyuluhan kesehatan dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini



Gambar 1. Kegiatan Perkenalan dan Edukasi

Pada Gambar di atas tampak siswa/i menyimak materi yang disampaikan dengan membaca poster yang telah diberikan. Pengetahuan dapat diperoleh seseorang secara alami atau diintervensi baik langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Budiman & Riyanto, 2013)



Gambar 2. Pre Test



Gambar 3. Post Test

Dari Gambar di atas, pelaksana kegiatan melakukan pre-test kepada 2 orang siswa/i sebelum materi edukasi di sampaikan. Dan pada Gambar 3 salah satu siswi menceritakan kembali dan mempraktekkan langkah-langkah cuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan penyuluhan ini menggunakan media leaflet dan dalam penyampaian materi menggunakan metode ceramah tanya jawab. Hal ini sejalan dengan Surahman & Supardi (2016) yang menyatakan bahwa salah satu alat peraga untuk menyalurkan pesan/informasi bisa melalui media cetak yaitu leaflet. Metode promosi kesehatan didaktik (*one way method*) menitikberatkan pada komunikator yaitu

orang yang paling mengetahui dan aktif dalam menyampaikan pesan, misalnya metode ceramah, siaran radio/televisei, pemutaran film, leaflet, booklet, dan poster.

Pada saat melakukan kegiatan edukasi di kelas, sebagian besar siswa/i masih menggunakan masker meskipun masa pandemi sudah berakhir, hal ini dikarena sudah menjadi kebiasaan bagi siswa/i kelas 4 dan 5. Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rompas dkk., (2018) yang menyatakan bahwa Anak-anak usia kelas V dan VI Sekolah Dasar lebih bisa mengerti dan kematangan berfikir dan bertindak sehubungan dengan perilaku hidup sehat sehingga sangat mudah untuk dipengaruhi dan diberi penjelasan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, dimana sangat efisien dan menjadi bekal kesehatan kedepannya. Perilaku hidup bersih yang diterapkan oleh anak sekolah tidak lepas dari peran orang tua ikut mengajarkan di rumah.



Gambar 4. Edukasi tentang Menjaga Kebersihan Diri

Dari Gambar di atas, selain memberikan materi tentang pentingnya mencuci tangan, siswa/i kelas 3 yang pada saat itu baru saja selesai berolahraga, maka pelaksana kegiatan memberikan edukasi mengenai menjaga kebersihan kepala, gigi, kaki dan kuku. Sebelum dilakukan edukasi pelaksana kegiatan melakukan observasi secara langsung pada mulut dan gigi siswa/i. Hasil observasi didapatkan beberapa siswa/i mengalami gigi berlubang dan karies. Sikat gigi sebelum tidur sangatlah penting karena selain sisa makanan setelah makan malam menempel di gigi, saat malam hari bakteri perusak gigi akan lebih aktif karena air liur (pelindung natural dalam mulut) berkurang sehingga bakteri lebih leluasa berkembang (Kemendikbud, 2019). Gosok gigi dengan pasta gigi berfluoride adalah cara paling praktis untuk mencegah gigi berlubang. Gigi berlubang adalah penyakit yang dialami oleh hampir semua anak usia masuk sekolah di seluruh dunia. Gigi berlubang menimbulkan rasa sakit, membuat anak-anak tidak dapat tidur nyenyak, menyulitkan mereka berkonsentrasi di kelas, mengganggu saat bermain dengan teman-teman dan menjadikan mereka sulit untuk menikmati hidup (Kemendikbudristek, 2021).

Pada saat melakukan kegiatan edukasi di kelas 3, beberapa siswa ada yang belum menggunakan Sepatu sehabis olahraga diluar kelas, sehingga pelaksana kegiatan perlu memberikan edukasi mengenai perlu membiasakan perilaku hidup bersih salah satunya menggunakan alas kaki pas data diluar ruangan rumah/sekolah

agar terhindar dari penyakit kecacingan. Penyakit cacangan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan anak menderita kurang gizi. Kelompok anak usia sekolah dasar adalah salah satu kelompok umur yang rentan terhadap penyakit-penyakit kekurangan gizi (Agustina, 2022)



Gambar 5. Foto Bersama Setelah Edukasi Gizi Seimbang

Materi edukasi yang diberikan kepada siswa/i kelas 4 dan 5 yaitu tentang gizi seimbang, pentingnya sarapan pagi dan memilih jajanan yang sehat. Pelaksana kegiatan memberikan tips mengenali makanan/minuman yang aman dikonsumsi diantaranya warna tidak mencolok, makanan tidak terlalu kenyal, tidak mengandung bahan pengawet dan makanan/minuman tidak menunjukkan sudah basi/kadaluarsa (Kemendikbudristek, 2021). Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan Berat Badan/BB ideal (BPOM, 2013)

Di SDN 03 Cisantana telah memiliki kantin sekolah namun siswa/i masih banyak yang jajan di pedagang kaki lima yang ada diluar pagar sekolah. Hal ini dikarenakan jajanan di kantin sekolah tidak bervariasi dan kurang bernilai gizi. Berdasarkan Peraturan Pemerintah No.32 Tahun 2013 menyatakan bahwa satuan Pendidikan wajib memiliki sarana dan prasarana termasuk ruang kantin. (Wiradyani dkk., 2019). Hasil penelitian Aini (2019), mengatakan bahwa sebagian besar siswa/i membeli jajanan di kantin atau penjual yang ada di sekitar sekolah. Rata-rata siswa jajan 2 kali dalam sehari pada waktu istirahat sekolah, hampir seluruh siswa/i membeli jajanan di sekolah meskipun siswa terbiasa sarapan pagi di rumah.

Di SDN 03 Cisantana belum melaksanakan kegiatan sarapan bersama sebelum pelajaran di sekolah dimulai. Berdasarkan pertanyaan yang lontarkan secara langsung oleh pelaksana kegiatan edukasi, mayoritas siswa/i mengatakan bahwa mereka tidak terbiasa sarapan pagi di rumah. Hal ini diperlukan perhatian khusus oleh orang tua (Ibu) lebih peduli akan kebutuhan gizi anaknya terutama sarapan pagi karena sarapan pagi dapat meningkatkan daya konsentrasi anak saat belajar disekolah dan anak menjadi kuat. Jika anak tidak sempat sarapan di rumah sebaiknya ibu menyiapkan bekal anak agar dapat dimakan di sekolah. Hasil penelitian Aisa dkk 2023 mengatakan ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan kebiasaan membawa bekal pada anak Sekolah Dasar di Kendari.

Sarapan merupakan hal penting yang perlu dibiasakan kepada peserta didik setiap hari, karena sarapan menyediakan tenaga yang diperlukan tubuh untuk beraktivitas (Kemendikbudristek, 2021). Manfaat sarapan diantaranya mengurangi kemungkinan jajan di sekolah dan mengurangi risiko asupan bahan berbahaya seperti

formalin, boraks, rhodamin B, dan sebagainya. Tingginya proporsi anak sekolah yang tidak sarapan dapat disebabkan antara lain telat bangun dan ketidaktersediaan makanan sarapan dirumah.. Mengabaikan sarapan akan membuat anak berperilaku jajan yang tak sehat apalagi rata-rata jajanan di sekolah kurang bergizi. (BPOM R.I, 2013).

Saat ini perilaku Masyarakat Indonesia sangat menyukai makanan siap saji atau dikenal dengan "*junk food*", bahkan orang tua lebih sering menyediakan makanan siap saji seperti *frozen food* dan lain-lain daripada mengolah makanan yang segar dan diolah secara sendiri dengan rempah-rempah alami. Untuk menghindari dampak buruk dari makanan *junk food* (makanan siap saji), maka masih perlu dilakukan kegiatan edukasi kepada semua lapisan masyarakat dari anak sekolah hingga orang dewasa. Seperti yang dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Kuningan di SDN 03 Cisantana, pada saat siswa/i ditanya mengenai apa saja jenis makanan "*junk food*", mereka sangat hafal dan memberi respon wajah yang mendeskripsikan bahwa makanan tersebut sangat enak dan lezat, namun siswa/i belum mengetahui dengan pasti dampak dari konsumsi makanan siap saji yang mereka sebutkan. Media dalam menyampaikan materi tentang *junk food* ini yaitu menggunakan brosur agar siswa/i dapat membaca kembali materi yang telah dijelaskan ketika mereka pulang ke rumah.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan hasil kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh (Nur *et al.*, 2023), didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan menggunakan brosur, terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang makanan siap saji dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat. Peningkatan pengetahuan didapat dari peningkatan nilai pengetahuan dari *pre-test* ke *post-test*. Makanan siap saji mengandung berbagai macam zat aditif berupa pemanis, pengawet dan pewarna. Zat aditif berampak kurang baik terhadap kesehatan manusia (Yamin dkk., 2021)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Edukasi/Penyuluhan Kesehatan di SDN 03 Cisantana dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman dan keterampilan pada siswa/i setelah dilakukan edukasi yaitu siswa/i mampu menjelaskan kembali dengan memberikan contoh-contoh mengenai gizi seimbang, makanan dan jajanan sehat serta mampu mempraktekkan kembali langkah-langkah hidup bersih dan sehat. Pada saat kegiatan tanya jawab siswa/i mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pelaksana kegiatan edukasi secara baik dan benar.

Saran

Diharapkan Kepala Sekolah Bersama Guru Melakukan kebiasaan sarapan pagi bersama dengan siswa/i sebelum pelajaran dimulai; Menyarankan orang tua (ibu) untuk membawa bekal atau jajanan sehat bagi anaknya di sekolah; dan Membuat kegiatan rutin seperti "*market day*", sehingga memicu siswa/i dan orang tua untuk

berpartisipasi menyiapkan jajan sehat di sekolah. Manajemen sekolah perlu memperhatikan komponen kantin sehat seperti memonitor jajan yang ada di kantin, fasilitas dan kebersihan lingkungan kantin. Pihak sekolah selalu menjalin kerjasama dengan Institusi Pendidikan Kesehatan dan Pusat Pelayanan Kesehatan terdekat untuk melakukan edukasi dan pemeriksaan Kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan anak sekolah dasar secara berkelanjutan

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, N. 2022. Cacingan pada Anak Tersedia pada [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1288/cacingan-pada-anak]
- Aisa, W.O.S., Demmalewa, J.Q., M.Ihsan, H. Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Kebiasaan Membawa Bekal pada Anak SDN 97 Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI)*, Vol. XV No. 2 Bulan Desember 2019 Hal 133-146 Volume 10, Nomor 1, 2023. ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X
- Anastasia, T. 2019. Dampak Buruk Makan Junk Food Bagi Tumbuh Kembang Anak Tersedia pada : <https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/dampak-buruk-makan-junk-food-bagi-tumbuh-kembang-anak>
- Badan Pengawas Obat Dan Makanan RI 2013. Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang
- Comini, D : United Nations Children's Fund (UNICEF). 2020. Situasi Anak di Indonesia
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Riset Teknologi. 2021. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Pandemi COVID-19. Jakarta: Kemendikbudristek
- Kementerian Kesehatan R.I. 2016. PHBS. Jakarta: Kemkes R.I
- Kementerian Kesehatan R.I. 2018. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Jakarta: Kemkes RI
- Nur, N.H., Syamsul, M., Wijaya, I., Anirwan, Taufik, A. Shahnyb, N.. Edukasi Tentang Makanan Cepat Saji dan Dampak Kesehatan Pada Masyarakat Urban Kota Makassar. *Sentra Dedikasi* (Mei, 2023), Vol. 1, No. 2; hal 66-71
- Rompas, R., Ismanto, A.Y., Oroh, A. Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Sekolah di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara e-Journal Keperawatan (eKp) Volume 6 Nomor 1, Mei 2018
- Surahman & Supardi, S. 2016. Ilmu Kesehatan Masyarakat PKM. Jakarta: Kemenkes RI (BPPSDMK)
- Warsono, D. 2022. Menjaga Kesehatan Anak Dengan Eating Clean. Tersedia pada [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1057/menjaga-kesehatan-anak-dengan-eating-clean]
- Wiradyani, L.A., Pramesthi, I.L., Raiyan, M., Nuraliffah, S., Nurjanatun., Februhartanty, J., Ermayani, E., Iswarawanti, D.N. Gizi dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. 2019. Jakarta: SEAMEO RECFON. Kemendikbud RI
- Wulan, R.T. 2013. Badan POM Kampanye Pangan Jajanan Anak Sekolah. Tersedia pada: <https://www.voaindonesia.com/a/badan-pom-kampanye-pangan-jajanan-anak-sekolah/1627520.html>
- Yamin, M., Jufri, A. W., Jamaluddin., & Khairuddin. (2021). Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3).