



## Implementasi Edukasi Gizi Seimbang dan Cooking Class dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Balita di Kelurahan Padang Serai Kota Bengkulu

Emy Yuliantini<sup>1</sup>, Okdi Natan<sup>2</sup>, Rizky Dwi Handayani<sup>3</sup>, Shyike Intan Permata Sari<sup>4</sup>, Thesa Trisna Melinda<sup>5</sup>, Uchi Juniarti<sup>6</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia; [emi\\_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id](mailto:emi_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id), [nadiragizi30@gmail.com](mailto:nadiragizi30@gmail.com)

<sup>3</sup> Puskesmas Padang Serai Kota Bengkulu, Indonesia; [rizkydwiandayani2@gmail.com](mailto:rizkydwiandayani2@gmail.com)

<sup>4,5,6</sup> Mahasiswa Prodi Gizi, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Indonesia; [shyikeintan11@gmail.com](mailto:shyikeintan11@gmail.com), [thesatrisna10@gmail.com](mailto:thesatrisna10@gmail.com), [thianadewantiharum123@gmail.com](mailto:thianadewantiharum123@gmail.com)

### ABSTRACT

*Low nutritional literacy among communities in the Padang Serai Community Health Center service area has contributed to unbalanced dietary patterns and an increased risk of non-communicable diseases. This community service activity aimed to improve the knowledge and practical skills of community health volunteers regarding balanced nutrition principles through educational sessions and cooking demonstrations. The program was conducted in Padang Serai Village on April 28, 2026, involving 15 community health volunteers through an educational approach. The implementation methods included a Village Community Meeting (Musyawarah Masyarakat Desa/MMD), counseling on the "My Plate" balanced nutrition guideline, and a cooking class on preparing tuna fish nuggets and sweet corn pudding with cheese custard. The effectiveness of the intervention was evaluated by comparing participants' knowledge scores before and after the activity. The results demonstrated that nutrition education combined with practical food-processing activities significantly improved the volunteers' knowledge, as reflected by an increase in the mean score from 9.47 to 11.33. Through the cooking class, participants successfully acquired skills in preparing animal-protein-based foods and a variety of healthy snacks for their families. They also showed improved understanding of portion control and the selection of nutritious local food sources. Overall, the integration of theoretical education and hands-on practice proved effective in strengthening community-level nutritional literacy. The program concluded that health education based on local food resources is effective in enhancing the capacity and self-reliance of community health volunteers in adopting healthy lifestyles.*

**Keywords:** *Cooking Class; Balanced Nutrition; My Plate for Balanced Nutrition; Nutrition education; Padang Serai*

### ABSTRAK

Rendahnya literasi gizi masyarakat di wilayah Puskesmas Padang Serai memicu pola makan tidak seimbang dan risiko penyakit tidak menular. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan praktis kader kesehatan mengenai prinsip gizi seimbang melalui edukasi dan demonstrasi masak. Pengabdian dilaksanakan di Kelurahan Padang Serai pada 28 April 2026 dengan sasaran 15 orang kader kesehatan melalui pendekatan edukatif. Metode pelaksanaan meliputi Musyawarah Masyarakat Desa (MMD), penyuluhan prinsip "Isi Piringku", serta *cooking class* pembuatan nugget ikan tuna dan puding jagung fla keju. Efektivitas intervensi diukur dengan membandingkan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa edukasi dan praktik pengolahan pangan secara signifikan meningkatkan pengetahuan kader, ditandai dengan kenaikan rerata skor dari 9,47 menjadi 11,33. Melalui *cooking class*, para peserta berhasil menguasai keterampilan mengolah protein hewani dan camilan sehat yang bervariasi bagi keluarga. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman dalam mengatur porsi makan dan memilih sumber pangan lokal yang bergizi. Secara keseluruhan, kombinasi teori dan praktik efektif dalam memperkuat literasi gizi di tingkat masyarakat. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi kesehatan berbasis pangan lokal efektif meningkatkan kemandirian kader dalam menerapkan pola hidup sehat.

**Kata Kunci :** *Cooking Class; Edukasi Gizi; Gizi Seimbang; Isi Piringku; Padang Serai*

Correspondence : Emy Yuliantini

Email : [emi\\_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id](mailto:emi_yuliantini@poltekkesbengkulu.ac.id), no kontak (081226925240)

• Received 11 Mei 2026 • Accepted 14 Juni 2026 • Published 19 Juni 2026

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v5i2.306>

## PENDAHULUAN

Gizi merupakan aspek yang krusial dalam kehidupan manusia. Ketercukupan gizi yang seimbang dan tepat sangat vital untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang maksimal. Mengonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang membantu tubuh memperoleh energi, bahan pembangunan, dan zat pengatur yang diperlukan untuk menjalankan fungsinya dengan baik. Di zaman sekarang, dengan kesibukan dan gaya hidup yang semakin rumit, banyak orang menghadapi tantangan dalam memastikan asupan gizi yang memadai [1].

Saat ini, Indonesia menghadapi beragam masalah gizi. Selain anak-anak yang mengalami kekurangan gizi, masalah gizi lain, seperti Kelebihan asupan gizi juga Semakin bertambah. Menurut data dari Riskesdas 2013, prevalensi kelebihan gizi di tingkat nasional mencapai 18,8%. Berbagai faktor berkontribusi pada kondisi ini, Seperti kurangnya aktivitas fisik dan tingginya konsumsi makanan yang mengandung banyak lemak. makanan cepat saji, makanan instan dan beku yang kerap dikonsumsi anak sekolah, serta harganya yang terjangkau [2].

Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2024 [3], Provinsi Bengkulu menunjukkan bahwa sebagian besar balita usia 6–59 bulan memiliki status gizi normal sebesar 83,2%. Namun, masih ditemukan balita dengan gizi kurang/kurus sebesar 2,7%, berat badan kurang 3,0%, dan berat badan tidak naik 3,9%. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi balita di Provinsi Bengkulu masih memerlukan perhatian melalui upaya pemantauan pertumbuhan dan peningkatan intervensi gizi secara berkelanjutan.

Kesehatan dan kesejahteraan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, serta dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang menentukan kualitas hidup seseorang. Salah satu faktor utama yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan derajat

kesehatan adalah pola konsumsi pangan, yang mencerminkan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Asupan makanan yang seimbang dan berkualitas memberikan dampak positif terhadap fungsi tubuh, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, serta membantu menjaga daya tahan tubuh, sedangkan pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi maupun penyakit tidak menular [4].

Ada banyak kesalahan dalam mencapai keseimbangan nutrisi antara asupan gizi dan kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Setiap orang memerlukan asupan gizi yang bervariasi. Ini bergantung pada usia, jenis kelamin, serta aktivitas harian yang dilakukan oleh masing-masing orang [5].

Tujuan kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai, khususnya bagi ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku konsumsi keluarga sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah yang dipadukan dengan diskusi interaktif.

Selain penyampaian teori, kegiatan ini mengintegrasikan metode demonstrasi melalui *cooking class* untuk membekali para ibu dengan keterampilan praktis. Melalui sesi praktik ini, peserta diajarkan cara mengolah bahan pangan lokal menjadi hidangan bergizi, seperti nugget ikan tuna yang kaya protein dan puding jagung fla keju sebagai alternatif camilan sehat. Pendekatan ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa penerapan prinsip 'Isi Piringku' dapat dilakukan secara mudah, menarik, dan ekonomis. Dengan demikian, para ibu diharapkan lebih termotivasi untuk memodifikasi menu harian yang lebih beragam dan bergizi bagi keluarga di rumah.

## METODE

Metode pelaksanaan dilaksanakan di Kelurahan Padang Serai di rumah kader baruna 1, Kota Bengkulu, Pada tanggal 29/04/2026 Pukul 09.00-12.00 wib. sasaran ibu yang memiliki balita. Kegiatan ini menggunakan rancangan dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Populasi dalam kegiatan ini adalah ibu yang memiliki balita di Kelurahan Padang Serai, Kota Bengkulu. Sampel yaitu ibu yang memiliki anak balita dengan status gizi kurang dan buruk (berdasarkan BB/TB) yang berada di wilayah Kelurahan Padang Serai. Intervensi yang diberikan edukasi gizi seimbang melalui metode cooking class dan dilakukan pendampingan melalui booklet [6].

Evaluasi pengaruh intervensi dilakukan sehari setelah kegiatan, dengan menilai perubahan pengetahuan ibu serta pola pemberian makan pada balita dengan kriteria balita gizi kurang dan gizi buruk yang orang tuanya merupakan penduduk tetap di Kelurahan Padang Serai, Kota Bengkulu. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden.

## HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah terlaksana sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan secara sistematis, mulai dari identifikasi permasalahan, pelaksanaan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD), implementasi intervensi, hingga tahap evaluasi kegiatan. Program Intervensi Gizi Masyarakat (PIGM) di wilayah kerja Puskesmas Padang Serai dilaksanakan untuk menangani berbagai permasalahan gizi yang ditemukan melalui pendataan pada Desember 2025. Fokus utama program ini meliputi peningkatan status gizi balita, edukasi pola asuh, serta pencegahan penyakit tidak menular (PTM) melalui serangkaian intervensi yang terstruktur

Secara umum, kegiatan menunjukkan capaian yang positif, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta kesadaran masyarakat mengenai penerapan gizi

seimbang dan praktik pengolahan makanan sehat melalui kegiatan *cooking class* sebagai upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi di tingkat keluarga.

**Tabel 1. Hasil pre test dan post test kegiatan cooking class**

No	Nama	Pre Test	Post Test
1	Ny. SU	9	13
2	Ny. I	11	15
3	Ny. A	8	14
4	Ny. K	9	13
5	Ny. M	10	13
6	Ny. P	12	14
7	Ny. LA	9	13
8	Ny. R	7	11
9	Ny. D	10	14
10	Ny. L	9	14
11	Ny. E	8	12
12	Ny. DD	9	13
13	Ny. NN	8	13
14	Ny. Y	11	14
15	Ny. SW	12	14
16	Ny. AA	9	13
17	Ny. BB	11	15
18	Ny. CC	8	14
19	Ny. EE	9	13
20	Ny. FF	10	13
21	Ny. GG	12	14
22	Ny. HH	9	13
23	Ny. II	7	11
24	Ny. JJ	10	14
25	Ny. KK	9	14
26	Ny. LL	8	12
27	Ny. MM	9	13
28	Ny. OO	8	13
29	Ny. PP	11	14
30	Ny. QQ	12	14
Jumlah		284	400
Rata-rata		9,47	13,33

Sebagai bentuk penguatan keterampilan praktis, kegiatan *cooking class* dilaksanakan untuk meningkatkan kemampuan peserta dalam mengolah makanan sehat dan bergizi seimbang. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pengetahuan mengenai pemilihan bahan pangan

yang baik, teknik pengolahan makanan yang sehat, serta penyusunan menu harian sesuai prinsip gizi seimbang. Antusiasme peserta terlihat selama kegiatan praktik berlangsung, dan sebagian besar peserta mampu mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam pembuatan hidangan sehat bagi keluarga.

Pada kelompok masyarakat dan keluarga sasaran, terjadi peningkatan pemahaman terkait konsep gizi seimbang. Berdasarkan hasil evaluasi, peserta mampu menjelaskan pengertian gizi seimbang menggunakan bahasa mereka sendiri serta memahami komponen utama gizi seimbang, meliputi konsumsi makanan beragam, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik secara teratur, serta pemantauan berat badan secara berkala. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai fungsi zat gizi, mampu mengidentifikasi pola konsumsi yang tidak seimbang, serta memahami dampak yang dapat ditimbulkan akibat kekurangan maupun kelebihan asupan gizi.

Peserta juga telah mampu menjelaskan berbagai upaya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengonsumsi makanan sesuai kebutuhan tubuh, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, membatasi asupan gula, garam, dan lemak, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Pada kelompok masyarakat dan keluarga, terjadi peningkatan pemahaman tentang gizi seimbang. Peserta mampu menjelaskan pengertian, komponen, dan fungsi zat gizi, serta mengenali pola makan yang tidak seimbang. Selain itu, peserta memahami dampak ketidakseimbangan gizi dan cara penerapannya, seperti makan sesuai kebutuhan, memperbanyak sayur dan buah, serta rutin beraktivitas fisik. Hal ini semakin didukung melalui kegiatan *cooking class*, yang membantu peserta mempraktikkan secara langsung penyusunan dan pengolahan menu bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Keterlibatan aktif keluarga dalam penerapan prinsip gizi seimbang berperan penting dalam pencapaian hasil kesehatan yang optimal. Dukungan keluarga yang positif terbukti mampu

meningkatkan kualitas pola makan dan status gizi individu, karena keluarga memiliki peran dalam pemilihan bahan makanan, pengolahan, serta pembiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Keluarga tidak hanya berfungsi sebagai pendamping, tetapi juga sebagai agen perubahan yang membantu anggota keluarga menerapkan pola makan beragam, bergizi, seimbang, dan aman secara konsisten.

Peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang diharapkan menjadi dasar dalam membentuk perilaku makan yang lebih sehat dan berkelanjutan, sehingga dapat mencegah berbagai masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Selain itu, pemberdayaan keluarga melalui edukasi gizi mampu meningkatkan kesadaran dalam mengatur porsi makan, memperhatikan aktivitas fisik, serta menjaga kebersihan pangan.

Berikut adalah tabel hasil evaluasi program intervensi gizi di wilayah Puskesmas Padang Serai tahun 2026 berdasarkan nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* peserta:

**Tabel 2. Hasil evaluasi program intervensi gizi di wilayah Puskesmas Padang Serai**

Kegiatan Intervensi	Rata-rata <i>Pre-Test</i>	Rata-rata <i>Post-Test</i>	Peningkatan Pengetahuan
Sosialisasi Gizi Seimbang (Isi Piringku)	9.47	13.33	+3.86
Edukasi 1000 HPK	10.07	13.67	+3.60
Edukasi MP-ASI	10.67	12.60	+1.93

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa keluarga yang mendapatkan edukasi gizi seimbang mengalami perubahan signifikan dalam kebiasaan konsumsi, seperti meningkatnya asupan sayur dan buah serta menurunnya konsumsi gula, garam, dan lemak. Temuan lain juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis keluarga dalam edukasi gizi efektif dalam meningkatkan kepatuhan terhadap pola makan sehat dan aktivitas fisik, sehingga berdampak pada perbaikan status gizi dan pencegahan penyakit tidak menular [7]. Sejalan dengan hal tersebut, keterlibatan aktif keluarga

dalam kegiatan *cooking class* turut mendukung pencapaian hasil yang optimal. Keluarga tidak hanya berperan sebagai peserta, tetapi juga sebagai pendukung utama dalam penerapan kebiasaan memasak dan pola makan sehat di rumah. Melalui kegiatan ini, keluarga didorong untuk lebih selektif dalam memilih bahan pangan, menerapkan teknik pengolahan yang sehat, serta menyajikan menu yang bergizi dan seimbang. Dengan demikian, praktik gizi seimbang tidak hanya dipahami secara teori, tetapi juga dapat diterapkan secara nyata dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari [8].

Efektivitas pendekatan dapat dijelaskan melalui model promotif dan preventif berbasis keluarga, yang memandang keluarga sebagai sistem sosial yang mampu memengaruhi serta membentuk perilaku konsumsi pangan individu. Dalam konteks gizi seimbang, keluarga berperan penting dalam menentukan pola makan sehari-hari, mulai dari pemilihan bahan makanan, cara pengolahan, hingga kebiasaan makan anggota keluarga [9]. Sejalan dengan hal tersebut, efektivitas kegiatan *cooking class* juga dapat dijelaskan melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis keluarga. Kegiatan ini memandang keluarga sebagai satu kesatuan yang mampu memengaruhi kebiasaan makan dan perilaku sehari-hari. Melalui *cooking class*, keluarga tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis dalam memilih bahan pangan, menerapkan teknik pengolahan yang sehat, serta membentuk pola konsumsi yang lebih baik di lingkungan rumah tangga. Dengan demikian, intervensi ini menjadi lebih efektif karena melibatkan peran aktif keluarga dalam penerapan gizi seimbang secara langsung [10]. Secara keseluruhan, seluruh program intervensi menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap masalah gizi dan kesehatan di Kelurahan Padang Serai.



Gambar 1. Dokumentasi Pengabdian

## PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Padang serai menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat dan keluarga terkait gizi seimbang dan *coking class*. Peserta mampu menjelaskan dengan bahasa sendiri mengenai pengertian gizi seimbang, prinsip-prinsipnya, jenis makanan yang dianjurkan, serta pentingnya pola makan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman [11].

Keterlibatan keluarga terbukti mampu mendukung pemilihan makanan yang lebih beragam, bergizi, seimbang, dan aman, serta mendorong kebiasaan hidup sehat seperti aktivitas fisik dan pola makan teratur [12]. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan keluarga secara aktif dalam setiap tahapan program edukasi gizi guna mencapai hasil yang optimal dan berkelanjutan.

Keterlibatan mahasiswa dari berbagai program studi dalam intervensi edukasi gizi, seperti penyuluhan gizi seimbang, praktik penyusunan menu sehat, dan demonstrasi pengolahan makanan bergizi, memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Kegiatan ini membantu masyarakat memahami secara langsung penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Partisipasi aktif keluarga dalam kegiatan ini juga berkontribusi besar terhadap keberhasilan program, karena keluarga berperan dalam membentuk kebiasaan makan di rumah [12]. Sejalan dengan hal tersebut, keterlibatan mahasiswa dari berbagai program studi dalam

kegiatan *cooking class* juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Dalam kegiatan ini, mahasiswa berperan dalam memberikan edukasi mengenai pemilihan bahan pangan, teknik memasak yang sehat, serta pendampingan selama praktik berlangsung. Partisipasi aktif keluarga turut memperkuat keberhasilan program, karena proses pembelajaran tidak hanya terjadi pada individu, tetapi juga diterapkan dalam lingkungan rumah tangga, sehingga mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan [13].



Selain itu, terjadi peningkatan pemahaman peserta terkait pengaturan pola makan berdasarkan prinsip gizi seimbang. Peserta mampu menjelaskan berbagai prinsip gizi seimbang, antara lain konsumsi makanan yang beragam, pengaturan porsi sesuai kebutuhan tubuh, peningkatan konsumsi buah dan sayur, serta pembatasan asupan gula, garam, dan lemak. Pemahaman tersebut diperkuat melalui kegiatan penyuluhan yang diberikan oleh mahasiswa gizi serta praktik penyusunan menu harian sesuai dengan prinsip gizi seimbang [15].

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta juga didukung melalui kegiatan *cooking class*, yang memberikan pengalaman praktik langsung dalam mengolah makanan sehat berbasis bahan pangan lokal. Dalam kegiatan ini, peserta mampu memahami dan menerapkan prinsip pengolahan makanan sehat, seperti mengurangi penggunaan garam, gula, dan minyak, serta meningkatkan pemanfaatan bahan pangan alami, termasuk sayuran, buah-buahan, dan sumber protein sehat dalam menu sehari-hari.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Puskesmas Padang Serai secara signifikan berhasil meningkatkan literasi gizi dan keterampilan praktis keluarga melalui integrasi edukasi teoritis dan metode *cooking class*. Sinergi antara mahasiswa dan partisipasi aktif masyarakat mendorong pemahaman mendalam mengenai prinsip gizi seimbang serta teknik pengolahan pangan lokal yang sehat. Keberhasilan ini merefleksikan bahwa perubahan perilaku kesehatan yang efektif bergantung pada penggabungan literasi kognitif dan aplikasi praktis yang melibatkan peran aktif keluarga. Secara teoritis, keterlibatan keluarga terbukti mempercepat adopsi pola makan beragam, bergizi, seimbang, dan aman di lingkungan rumah tangga. Sebagai rekomendasi, program edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan mengedepankan potensi pangan lokal agar tercipta kemandirian gizi masyarakat yang berkelanjutan. Diharapkan kader kesehatan dapat terus mengawal implementasi praktik gizi seimbang ini guna meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara kolektif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada Kepala Puskesmas Padang Serai beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan dukungan, fasilitasi, dan kerja sama selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada Lurah Padang Serai, kader kesehatan, serta seluruh ibu balita yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan edukasi gizi seimbang dan *cooking class*.

Penghargaan yang setinggi-tingginya diberikan kepada Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Ketua Jurusan Gizi, serta seluruh dosen dan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi yang telah

berkontribusi dalam persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi kegiatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Rahayu D, Nurdin A, Masyarakat SK, Kesehatan FI ilmu, Abulyatama U, Besar A. Relevansi gizi dan kesehatan relevance of nutrition and health. Vol. 1. 2024;1(1):1–16. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Sekolah AU, Belajar K. Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. Vol. 2. 2025;2(2):195–206. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. SSGI. Survei Status Gizi Indonesia Dalam Angka. 2024. 45–46 p. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Sumidawati NK, Bakue T. Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar. Vol. 3. 2024;3(2):40–6. doi:10.35816/abdimaspolksaka.v3i1.66 [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Panjaitan NW, Hasibuan SS, Putri YN, Wk AA, Anggraini DR, Az A. Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. Vol. 1. 2022;1(1):2–5. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Pola DAN, Makan P. Jurnal Kebidanan Indonesia,. Vol. 11. 2020;11(2):47–54. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Batuul K Al, Basrun S, Anggraeni L, Amalia N, Pebrianti F. Peran Orang Tua dalam Meningkatkan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini di RA Umdi Al Maemunah Parepare. Vol. 1. 2025;1(1):1–12. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Ifyati N, Iswatiningsih D, Yuliati S. Cooking Class Sebagai Media Inovatif Dalam Mengembangkan Keterampilan Bahasa Reseptif dan Ekspresif Pada Anak Usia Dini. Vol. 11. 2025;11(1):151–66. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Rizqiawan A, Alisya P, Gizi PS, Binawan U, Gizi PS, Binawan U. Hubungan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa. Vol. 4. 2022;4(1):21–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Rasid J, Wondal R, Samad R, Paud PG. Kajian tentang Kegiatan Cooking Class Dalam Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Anak Usia 5-6 Tahun. Vol. 3. 2021;3(1):1–10. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Mufidah I, Islami AN, Mardhotilah H. Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi Pada Ibu Hamil di Dusun Jeruk Gulung, Kedal, Ngawi. Vol. 3. 2025;3(1):15–21. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Amelia Z, Sari M, Hummisyah F, Siregar VF, Dalimunthe NA, Maharani J, et al. Peran Orang Tua dalam Menjaga Kesehatan Anak Akibat Masalah Kesehatan Gizi. Edukasi Elit J Inov Pendidik. 2026;3(1):213–26. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Eriana E, Fauziddin M, Daulay MI. Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang melalui Pembiasaan Sarapan Pagi untuk Anak sebagai Dukungan Implementasi Kurikulum Merdeka. Vol. 9. 2023;9(2):82–90. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Zumrotun E, Widiyono A, Istiqomah S. Kegiatan Cooking Class Untuk Menunbuhkan Kemandirian dan Tanggung Jawab Anak di RA Imama Mijen Semarang. Vol. 3. 2022;3(2):44–55. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
15. Khotimah K, Hasibuan R, Susilowati E, Bunnayah S, Zumara NI. Peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan serta nutrisi anak pada pendidikan anak usia dini. J MADINASIKA Manaj Pendidik dan Kegur. 2025;6(2):166–74. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]