



PENYULUHAN MAKANAN SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DASAR MELALUI PROGRAM GEMAPROHE (GEMAR MAKAN PROTEIN HEWANI) DI SDIT ALAM AL-HIKMAH MAGELANG

Healthy Food Counseling In Elementary School Children Through Gemaprohe Program (Gemar Makan Protein Hewani) at SDIT Alam Al-Hikmah Magelang

Fery Dwi Riptianingsih*, Sri Setyaningrum, Safitri, Nur Azmi Hidayati

Prodi Peternakan Universitas Tidar

Jl. Kapten Suparman 39 Potrobangsari, Magelang Utara, Jawa Tengah

*Alamat Korespondensi : ferydwiriptianingsih@untidar.ac.id

(Tanggal Submission: 5 Maret 2025, Tanggal Accepted : 20 Mei 2025)



Kata Kunci :

Makanan sehat, Anak sekolah dasar, Protein hewani

Abstrak :

Kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) serta minuman tinggi kadar gula semakin marak berkembang dengan sasaran konsumen utamanya adalah anak-anak sekolah dasar. Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman tidak sehat pada anak sekolah dasar ini harus secara perlahan diubah dengan adanya penyuluhan makanan sehat dan bergizi seimbang yang penting untuk perkembangan fisik dan kecerdasan otak generasi bangsa. Sehingga perlu adanya edukasi kepada anak-anak melalui program Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani). Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa-siswi SDIT Alam Al-Hikmah Magelang tentang pentingnya konsumsi protein hewani serta makanan dan minuman sehat melalui penyuluhan Program Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani). Metode dan pendekatan yang dilakukan yaitu persiapan meliputi observasi lokasi serta objek pengabdian, sosialisasi dengan menggunakan alat peraga serta metode yang menarik untuk anak-anak, tahap pengerjaan *worksheet*, kegiatan makan sehat bersama serta monitoring dan evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan pemahaman siswa-siswi akan makanan sehat dan bergizi seimbang serta protein hewani yang terlihat dari hasil evaluasi. Penyampaian materi yang diselingi dengan *ice breaking* serta senam sehat dapat meningkatkan antusiasme peserta dan menjadi indikator keberhasilan program pengabdian ini. Kegiatan pengabdian ini secara keseluruhan mendapatkan respon positif baik dari guru, wali murid, dan siswa-siswi kelas 2 SDIT Alam Al-Hikmah Magelang. Luaran yang ditargetkan dari hasil kegiatan pengabdian ini yaitu adanya peningkatan pemahaman anak tentang pentingnya konsumsi produk ternak (daging, telur, dan susu) telah tercapai.

Dengan mengonsumsi protein hewani secara seimbang, anak-anak dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya untuk tumbuh sehat, aktif, dan berprestasi. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membimbing dan memberikan contoh pola makan sehat sejak dini.

Key word :

*Healthy food,
Elementary
school children,
Animal protein*

Abstract :

The habit of consuming fast food (junk food) and drinks with high sugar content is increasingly widespread with the main target consumers being elementary school children. The habit of consuming unhealthy food and drinks among elementary school children must be slowly changed by providing education about healthy and balanced nutritious food which is important for the physical development and brain intelligence of the nation's generation. So, there is a need for educating children through the Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani) program. The purpose of this community service activity is to provide an understanding to students of SDIT Alam Al-Hikmah Magelang about the importance of consuming animal protein and healthy food and drinks through the Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani) program. The methods and approaches used are preparation including observation of the location and object of community service, socialization using props and methods that are interesting for children, the stage of working on worksheets, healthy eating activities together and monitoring and evaluation. The results of this community service activity show an increase in students' understanding of healthy and balanced nutritious food and animal protein as seen from the evaluation results. The delivery of material interspersed with ice breaking and healthy exercise can increase the enthusiasm of participants and become an indicator of the success of this community service program. Overall, this community service activity received positive responses from teachers, guardians, and students of grade 2 of SDIT Alam Al-Hikmah Magelang. The targeted output from the results of this community service activity, namely an increase in children's understanding of the importance of consuming livestock products (meat, eggs, and milk), has been achieved. By consuming animal protein in a balanced way, children can meet their nutritional needs to grow up healthy, active, and achieve. The role of parents and teachers is very important in guiding and providing examples of healthy eating patterns from an early age.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Riptianingsih, F. D., Setyaningrum, S., Safitri, & Hidayati, S. N. A. (2025). Penyuluhan Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Program Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani) di SDIT Alam Al-Hikmah Magelang. *Jurnal Abdi Insani*, 12(5), 2335-2343. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v12i5.2497>

PENDAHULUAN

Fenomena mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) dan minuman dengan kadar gula tinggi terutama pada anak-anak sekolah dasar semakin marak berkembang akhir-akhir ini. Hal ini didukung dengan semakin menjamurnya berbagai *brand* makanan serta minuman dengan kadar gula tinggi yang digemari anak-anak terutama anak usia sekolah dasar, yang mana makanan tersebut jauh dari kata sehat dan bergizi seimbang. Namun para orang tua jarang menyadari dampak negatif dari makanan cepat saji dan minuman berkadar gula tinggi yang sangat membahayakan dan mengancam kesehatan



anak-anak di masa mendatang. Martony (2020) menyebutkan dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) diantaranya meningkatkan kolesterol dalam darah, malnutrisi, diabetes, penyakit jantung, dan penyakit lainnya. Selain itu, kandungan natrium dalam jumlah yang tinggi dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan dan memperburuk risiko tekanan darah tinggi. Sama halnya dengan *junk food*, minuman bersoda dan aneka minuman kemasan maupun minuman kekinian yang tinggi kandungan gula juga sangat berbahaya apabila dikonsumsi secara terus menerus. Kementerian Kesehatan mencatat peningkatan kasus gagal ginjal akut pada anak-anak berusia 6 bulan hingga 18 tahun. Per tanggal 18 Oktober 2022, sebanyak 189 kasus telah dilaporkan, dengan lebih dari setengahnya terdiri dari anak-anak berusia 1-5 tahun.

Kecenderungan anak-anak untuk lebih menyukai makanan cepat saji dan minuman berkadar gula tinggi membuat mereka kurang menyukai makanan serta minuman sehat dan bergizi seimbang. Hal tersebut sangat mengkhawatirkan dikarenakan mereka sedang memasuki fase pertumbuhan yang memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk menunjang pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Menurut WHO anak-anak yang menderita gizi buruk tidak hanya ditandai dengan *stunting* (bertubuh pendek) tapi juga *wasting* (tinggi kurus) dan *overweight* (kelebihan berat badan). Data WHO 2019 menunjukkan dari seluruh anak di dunia sebanyak 144 juta anak menderita *stunting*, 47 juta anak menderita *wasting* dan 38 juta anak menderita *overweight*. Anak-anak dengan gizi buruk tersebut memiliki kemampuan otak yang tidak akan berkembang ke potensi kognitif sepenuhnya. Selain itu, mereka juga memiliki kekebalan tubuh yang lemah, rentan terhadap keterlambatan perkembangan dan peningkatan risiko kematian jika sudah parah (UNICEF, 2020).

Terjadinya masalah kurang gizi (*malnutrition*) utamanya disebabkan karena kurangnya asupan protein. Peran protein sangat penting karena protein adalah molekul makro terbesar dalam tubuh (setelah air) dan ada di semua sel hidup (Mardalena, 2017). Selain itu protein melakukan banyak hal, seperti menyediakan asam amino yang diperlukan untuk pembentukan enzim pencernaan dan metabolisme, memelihara dan memperbaiki jaringan tubuh, dan membuat jaringan baru saat tubuh tumbuh dan berkembang (Almatsier, 2009). Namun ternyata, jumlah protein yang dikonsumsi orang Indonesia masih perlu ditingkatkan. Data Riskesdas (2010) menunjukkan bahwa 37% orang Indonesia mengonsumsi protein kurang dari kebutuhan minimal (kurang dari 80% angka kecukupan gizi). Konsumsi protein terutama protein nabati seperti kacang-kacangan dan sereal rata-rata 56,7 gram dan 257,7 gram per hari, sementara konsumsi protein hewani hanya 42,8 gram per hari. Damayanti (2017) menyatakan bahwa protein yang berasal dari hewan dianggap sebagai protein lengkap atau protein dengan nilai biologi tinggi karena mengandung semua jenis asam amino penting untuk pertumbuhan dalam jumlah yang tepat. Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat pada anak sekolah dasar harus secara perlahan diubah dengan adanya penyuluhan makanan sehat dan bergizi seimbang yang penting untuk perkembangan fisik dan kecerdasan otak mereka.

SDIT Alam Al Hikmah Magelang sebagai mitra kegiatan ini berlokasi di Jl. Stasiun Barat Krajan 1 RT 15 RW 05 Secang, Kabupaten Magelang, Jawa Tengah. SDIT Alam Al-Hikmah meraih juara terbaik kedua se-Jawa Tengah dalam Sekolah Adiwiyata 2018 yang merupakan bentuk integrasi antara kegiatan sekolah dengan lingkungan hidup. Sekolah sangat memperhatikan terjaminnya kesehatan para siswanya. Oleh karena itu, pihak sekolah menerapkan aturan tidak boleh membawa uang saku karena pihak sekolah tidak menginginkan siswa jajan sembarangan. Hal baik tersebut harus didukung tidak hanya di sekolah namun di lingkungan rumah pun anak-anak juga perlu adanya kesadaran untuk tidak jajan sembarangan. Sehingga perlu adanya edukasi kepada anak-anak melalui gerakan Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah memberikan pemahaman kepada anak-anak SDIT Alam Al-Hikmah Magelang tentang makanan dan minuman sehat melalui penyuluhan Program Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani). Harapannya ke depan dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka di rumah dengan melibatkan bimbingan dari orang tua serta anak-anak bisa lebih selektif dalam memilih makanan sehat dan bergizi.



METODE KEGIATAN

Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 15 November 2024 di SDIT Alam Al-Hikmah Secang Magelang.

Objek/Sasaran dan Anggota Mitra Terlibat

Sasaran mitra pada pengabdian ini adalah siswa-siswi kelas 2 pada SDIT Alam Al-Hikmah Magelang. Kegiatan ini melibatkan 20 siswa-siswi kelas 2 beserta dewan guru SDIT Alam AL-Hikmah sebanyak 15 orang, serta 4 pengurus kegiatan pengabdian yang terdiri dari 1 ketua dan 3 anggota yang merupakan dosen Program Studi Peternakan Universitas Tidar yang memiliki pengalaman praktik, penelitian maupun pengabdian di dunia peternakan.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Tim pelaksana Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM) ini memiliki bidang keilmuan yaitu ilmu peternakan. Tahapan yang akan digunakan oleh tim pengabdian dalam melaksanakan solusi dari permasalahan mitra disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Metode pendekatan pelaksanaan kegiatan program Pengabdian Kemitraan Masyarakat (PKM) adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan.
Tahap ini meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, pembuatan *worksheet* serta persiapan logistik lainnya.
2. Tahap Sosialisasi
Kegiatan ini meliputi sosialisasi Program Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani) menggunakan metode ceramah untuk penyampaian materi diselingi dengan *ice breaking* serta senam sehat bersama. Kegiatan sosialisasi ini menggunakan alat peraga agar menarik antusiasme siswa-siswi yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.
3. Tahap Pengerjaan *Worksheet*
Tahap ini merupakan tahap evaluasi awal untuk mengukur pemahaman siswa-siswi terhadap materi yang sudah diberikan. Tahap ini berisi aktivitas pengerjaan *worksheet* dengan pendampingan oleh tim pengabdian.
4. Tahap Makan Sehat Bersama
Tim pengabdian menyediakan menu makan sehat yang terdiri dari produk makanan dan minuman yang mengandung protein hewani yang diolah dengan pengolahan yang benar. Kegiatan ini

disertai dengan penjelasan kandungan gizi di dalam makanan serta minuman yang dikonsumsi oleh mitra pengabdian.

5. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi kedalam beberapa tahapan diantaranya sebagai berikut.

Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian diawali dengan proses koordinasi dengan mitra (SDIT Alam Al-Hikmah Magelang). Kegiatan ini membahas beberapa hal yaitu maksud dari kegiatan pengabdian, waktu pelaksanaan, teknis pengabdian, serta jumlah peserta yang terlibat. Hasil dari tahap persiapan ini diperoleh kesepakatan terkait waktu pelaksanaan pengabdian yaitu tanggal 15 November 2024 dengan peserta merupakan siswa-siswi kelas 2. Pemilihan sasaran dalam kegiatan pengabdian ini didasarkan pada hasil penelitian Heryanti (2009) dalam Laksono *et al.*, (2022), yang mengatakan bahwa kelompok pelajar mengonsumsi makanan cepat saji dengan persentase mencapai 83,3%.

Tahap Sosialisasi

Tahap sosialisasi dilakukan dengan beberapa macam kegiatan yang meliputi pembukaan dari ketua pelaksana pengabdian dan sambutan dari perwakilan guru SDIT Alam Al-Hikmah Magelang, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi, senam sehat, dan *ice breaking*. Kegiatan sosialisasi oleh tim pengabdian disajikan pada Gambar 2. Materi yang disampaikan yaitu mengenai pemaparan contoh sumber makanan bergizi yang tinggi akan kandungan protein dan berasal dari hewani seperti telur, daging, dan susu; manfaat mengonsumsi makanan bergizi yang kaya akan protein; serta macam-macam olahan dari masing-masing sumber makanan bergizi. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah menggunakan bantuan *powerpoint* dan menggunakan alat peraga berupa gambar-gambar dari makanan sehat. Menurut Notoatmodjo (2012), ceramah pada dasarnya adalah proses transfer informasi antara pengajar kepada sasaran belajar. Ada tiga komponen penting dalam proses ini yaitu pengajar, materi, dan tujuan belajar. Metode ceramah efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang.

Senam sehat dilakukan setelah semua materi sudah tersampaikan di dalam kelas dengan tujuan agar mengembalikan fokus siswa siswi dan memberikan contoh gambaran ketika rajin makan makanan yang sehat tubuh menjadi kuat untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Pada setiap pergantian topik materi juga diselipkan kegiatan *ice breaking* yang masih berkaitan dengan materi seperti bernyanyi dan tepuk makan sehat agar materi mudah diingat oleh siswa siswi. *Ice breaking* dalam pembelajaran dapat membuat peserta didik lebih aktif, semangat belajar, serta berkonsentrasi dalam proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, kelebihan dari penerapan *ice breaking* dapat mempersingkat waktu selama proses pembelajaran serta membuat suasana kelas menjadi menyenangkan dan ceria (Erviana, 2023).



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi

Tahap Pengerjaan *Worksheet*

Kegiatan pengerjaan *worksheet* oleh mitra pengabdian ditampilkan pada Gambar 3. Tahap pengerjaan *worksheet* ini dilakukan dengan pemberian lembar *worksheet* yang berisikan gambar dari beberapa jenis makanan, siswa siswi diminta untuk memberikan tanda centang (v) pada gambar makanan bergizi dan tanda silang (x) pada gambar makanan yang tidak dan/atau sedikit kandungan gizinya. Setelah semua siswa siswi selesai mengerjakan *worksheet*, diadakan kegiatan pembahasan *worksheet* bersama agar siswa siswi dapat membedakan makanan yang bergizi dengan yang tidak dan/atau kurang bergizi. Hasil dari pengerjaan *worksheet* diminta untuk dibawa pulang dan disampaikan kepada masing-masing orang tua murid agar ilmu yang disampaikan mengenai makanan bergizi yang kaya akan sumber protein juga tersampaikan kepada orang tua murid. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Prastiwi *et al.*, (2017), perlu ada upaya untuk mendorong dan menerapkan aktivitas rutin yang berkaitan dengan konsumsi protein hewani di sekolah dasar dan posyandu. Program serta penyuluhan mengenai manfaat protein hewani sebaiknya ditingkatkan agar konsumsi protein hewani dalam masyarakat dapat meningkat.



Gambar 3. Pengisian Worksheet

Tahap Makan Sehat Bersama

Tahap makan sehat bersama dilakukan setelah seluruh kegiatan dari sosialisasi dan pengerjaan *worksheet* selesai dilaksanakan. Kegiatan makan sehat bersama disajikan pada Gambar 4. Menu yang diberikan sesuai dengan contoh makanan sehat yang telah dipaparkan, yaitu terdapat lauk pauk berupa daging ayam dan telur serta ditutup dengan minuman susu dan yoghurt. Tujuan makan sehat bersama agar membiasakan siswa siswi untuk mengonsumsi makanan yang bergizi serta meningkatkan antusias siswa siswi dalam mengonsumsi makanan bergizi yang kaya akan kandungan protein.

Berdasarkan data U.S. Departement of Agricultural (2019) daging ayam memiliki kandungan protein sebesar 32,1 %, sedangkan kandungan protein telur mencapai 48,1 %. Kandungan ini lebih tinggi jika dibandingkan daging sapi yang memiliki kadar protein 20,1 %. Selain kandungan proteinnnya yang tinggi, harga daging ayam dan telur masih bisa dijangkau oleh sebagian besar masyarakat sehingga daging ayam dan telur dipilih dalam kegiatan pengabdian ini.

Pada susu sapi dalam satuan per 100 g dihasilkan 50 Kkal kalori. Kadar lemak yang dihasilkan 36%, kadar karbohidrat 38% dan kadar protein 26% (FatSecret, 2007). Menurut tabel komposisi pangan Indonesia dan Database Komposisi Pangan USDA, setiap 100 gram susu sapi mengandung 61 kalori, 3,2 gram protein, 3,5 gram lemak, 4,3 gram karbohidrat, 39 miligram vitamin A, 143 miligram kalsium, 60 miligram fosfor, dan 5,3 miligram laktosa (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Selain susu, pada kegiatan pengabdian ini juga diberikan yoghurt sebagai tambahan menu makanan sehat. Berdasarkan data yang diperoleh dari berbagai sumber, didapat hasil bahwa pada 100 gram yoghurt berbahan dasar susu sapi dapat mengandung protein sebanyak 3,4 gram, 0,63 g lipid, 7,75 g karbohidrat, 0,63 g kadar abu, 121 mg kalsium, dan tidak mengandung serat (Hadjimbeji *et al.*, 2022; Putri *et al.*, 2022).



Gambar 4. Makan Makanan Bergizi

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan beberapa kegiatan yaitu melakukan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan kepada siswa siswi kelas 2, melakukan diskusi langsung bersama wali kelas 2 SDIT Alam Al-Hikmah Magelang pasca pelaksanaan kegiatan pengabdian, serta meminta tanggapan wali murid tentang adanya kegiatan pengabdian. Tahap evaluasi dengan kegiatan tanya jawab kepada mitra pengabdian disajikan pada Gambar 5. Kegiatan tanya jawab sudah sesuai dengan harapan, siswa siswi kelas 2 dapat menjawab pertanyaan dengan benar dari semua pertanyaan yang diajukan. Kegiatan pengabdian dengan tema “Penyuluhan Makanan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar Melalui Program Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani) di SDIT Alam Al-Hikmah Magelang” juga mendapat respon positif baik dari guru, wali murid, dan siswa siswi kelas 2 SDIT Alam Al-Hikmah Magelang. Namun terdapat masukan dari para guru agar kegiatan ini kedepannya bisa dilakukan untuk semua kelas tidak hanya kelas 2 saja agar manfaat yang dirasakan lebih luas.



Gambar 5. Kegiatan Tanya Jawab

Menurut (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi serta UNICEF (2023), pendidikan gizi, literasi gizi, pengoptimalan aktivitas fisik, dan pembinaan kader kesehatan sekolah dan madrasah adalah bagian dari pendidikan kesehatan, khususnya tentang gizi anak usia Sekolah Dasar. Tahap sosialisasi gemar makan protein hewani ini termasuk salah satu upaya pendidikan gizi pada siswa-siswi kelas 2 SDIT Alam Al-Hikmah. Sedangkan tahapan pengerjaan *worksheet* serta evaluasi tanya jawab merupakan salah satu contoh literasi gizi yang diterapkan kepada anak-anak.

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization) menyarankan agar anak-anak usia 5 hingga 17 tahun beraktivitas fisik selama satu jam setiap hari. Namun, penelitian menunjukkan bahwa hanya sepertiga (35,6%) anak usia 10–14 tahun melakukan aktivitas fisik dalam jumlah yang cukup. Hal ini dapat meningkatkan risiko obesitas dan kegemukan (Risikesdas, 2018). Optimalisasi aktivitas fisik yang dilakukan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui *ice breaking* seperti bernyanyi, bertepuk tangan serta senam sehat dapat menciptakan keceriaan dan menjaga kebugaran tubuh anak-anak.

Kurangnya aktivitas fisik dan asupan gizi yang tidak seimbang menyebabkan masalah gizi pada anak usia Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi dan UNICEF, 2023). Selain itu, dilaporkan bahwa anak-anak usia Sekolah Dasar sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Menurut data Risikesdas 2018, 67% anak usia 5-9 tahun minum minuman manis lebih dari sekali setiap hari, dan hampir setengah (42%) dari mereka makan makanan berlemak lebih dari sekali setiap hari. Program Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani) ini diharapkan dapat mempengaruhi kebiasaan siswa-siswi Sekolah Dasar agar bisa lebih selektif dalam memilih makanan serta minuman yang sehat dan bergizi seimbang. Selain itu, diperlukan dukungan dan bimbingan dari orang tua di rumah agar kebiasaan gemar makan protein hewani serta selektif dalam memilih makanan bisa ditanamkan sejak dini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat penyuluhan program Gemaprohe (Gemar Makan Protein Hewani) bagi anak sekolah dasar menekankan pentingnya asupan protein dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan daya tahan tubuh mereka. Dengan mengonsumsi makanan seperti telur, daging, dan susu secara seimbang, anak-anak dapat memenuhi kebutuhan nutrisinya untuk tumbuh sehat, aktif, dan berprestasi. Peran orang tua dan guru sangat penting dalam membimbing dan memberikan contoh pola makan sehat sejak dini.

Diharapkan kedepannya dapat dilakukan pengabdian lanjutan dari program ini, misalnya seperti kolaborasi penyediaan ternak ayam antara Program Studi Peternakan dengan pihak sekolah SDIT Alam Al-Hikmah sehingga tersedianya stok protein hewani secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada SDIT Alam Al-Hikmah Magelang yang telah bersedia menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Damayanti, D. (2017). *Ilmu gizi dan aplikasi*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Erviana, V. E., Setiyoko, D. T., & Toharudin, M. (2023). Analisis Penerapan Ice Breaking Dalam Pembelajaran Kurikulum Merdeka Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 2(3), 57-64. <https://doi.org/10.55606/concept.v2i3.529>.
- Hadjimbei, E., Botsaris, G., & Chrysostomou, S. (2022). Beneficial Effects of Yoghurt and Probiotic Fermented Milks and Their Functional Food Potential. *Foods*, 11(17), 2691. <https://doi.org/10.3390/foods11172691>.
- Kemenkes RI. (2010). *Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.



- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Tabel Komposisi Pangan. Data Komposisi Pangan Indonesia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi dan UNICEF. (2023). Modul Bimbingan Teknis Program Gizi untuk Jenjang Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta: Kemdikbudristek
- Laksono, R. A., Mukti., D. M., & Nurhamidah D. (2022). 35 Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi "X" Perguruan Tinggi "Y". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14 (1), 35-39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Mardalena, I. M. (2017). Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan
- Martony, O. (2020). Junk Food Makanan Favorit dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak dan Remaja. *Media Bina Ilmiah*, 13(4), 1157–1164. <https://doi.org/10.33758/mbi.v13i4.641>.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan Tahun 2012.
- Prastiwi, W. D., S.I. Santoso, & S. Marzuki. (2017). Preferensi dan Persepsi Konsumsi Produk Nugget Sebagai Alternatif Konsumsi Daging Ayam Pada Masyarakat di Kecamatan Secang Kabupaten Magelang. *Agromedia*, 35(1): 65-72. <https://doi.org/10.47728/ag.v35i1>
- Putri, E. B. P. & Ardania, M. A. I. (2022). Analysis of Antioxidant Activity, Vitamin C, and Lactic Acid of Yogurt Made From Cow and Goat Milk Used Electric Shock and Conventional Methods. *Food Science and Technology Journal (Foodscitech)*, 5(2), 123-133. <https://doi.org/10.25139/fst.vi.4991>
- Riset Kesehatan Dasar Laporan Nasional Riskesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Riset.
- Unicef, & WHO, W. (2020). Levels and Trends in Child Malnutrition: Key Findings of the 2019 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. Geneva: World Health Organization.
- U. S. Departement of Agricultural (2019). Food Data Central Food Details. <https://fdc.nal.usda.gov/food-details/331960/nutrients>.

