

EDUKASI GIZI SISWA SDN 30 AIR DINGIN KOTA PADANG MELALUI MEDIA KOMIK DAN BUKU SAKU UNTUK PENCEGAHAN OBESITAS DAN STUNTING

Resmiati^{*)}, Putri Aulia Arza, Muhammad Aldrian, Adinda Tri Maiyusfa, Annisa Fitri, Muhammad Fathu Ridho, dan Muhammad Agung Satriya
Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

^{*)}Email koresponden: resmiati1989@gmail.com

ABSTRAK

Stunting dan obesitas adalah masalah gizi utama di Indonesia. Lebih dari 6 juta anak dari 23 juta anak Indonesia pada tahun 2021 mengalami stunting. Sekitar 18–19% anak berusia 5–12 tahun (usia sekolah dasar) di Indonesia memiliki berat badan berlebih dan 11% anak di usia tersebut menderita obesitas. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi anak sekolah dasar agar memiliki pengetahuan dan sikap yang memadai terhadap gizi, obesitas, dan stunting serta mampu mengembangkan pengetahuan menjadi sebuah keterampilan untuk pencegahan masalah stunting dan obesitas. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 30 Air Dingin Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Metode yang digunakan adalah metode ceramah menggunakan media dan metode pelatihan. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah komik dan buku saku. Sedangkan pelatihan yang dilakukan adalah pelatihan pengukuran status gizi untuk anak sekolah dasar. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan anak sekolah dasar terhadap gizi, obesitas, dan stunting, yaitu dari 36% menjadi 100%. Selain itu, kelompok sasaran memiliki keterampilan mengukur status gizi dirinya dan orang lain dengan baik dan benar. Mereka mengerti kapan seseorang dikatakan stunting dan obesitas dari hasil pengukuran status gizinya. Keterampilan ini menjadi penguat pemahaman dan pengetahuan kelompok sasaran terhadap stunting dan obesitas. Diharapkan sekolah dapat melanjutkan edukasi melalui mata ajar muatan lokal dan menggunakan buku saku yang telah diberikan serta melakukan pemantauan status gizi semua siswa secara berkala melalui program UKS (Unit Kesehatan Sekolah).

Kata Kunci: *edukasi; media komik; buku saku; stunting dan obesitas*

Nutrition Education of Students at Elementary Schools 30, Padang City Through Comic Media and Pocket Books for Obesity and Stunting Prevention

ABSTRACT

Stunting and Obesity are major nutritional problems in Indonesia. More than 6 million out of 23 million Indonesian children in 2021 are stunted. Around 18–19% of children aged 5–12 years (elementary school children) in Indonesia are overweight, and 11% are obese. The purpose of this community service is to educate elementary school children so that they have adequate knowledge and attitudes towards nutrition, obesity and stunting, and have the ability to measure nutritional status to prevent stunting and obesity problems. This activity was carried out at SDN 30 Air cold, Koto Tengah District, Padang City. The method used is the lecture method using media and training methods. The media used in this activity are comics and pocket books. While the training conducted was training on measuring nutritional status for elementary school children. The result of this activity is an increase in elementary school children's knowledge of nutrition, obesity, and stunting, from 36% to 100%. In addition, the target group has the skills to properly and correctly measure the nutritional status of themselves and others. They understand when someone is said to be stunted and obese from the results of measuring their nutritional status. These skills reinforce the target group's understanding and knowledge of stunting and obesity. It is hoped that schools continue education through local content subjects and use the pocket books that have been provided and monitor the nutritional status of all students on a regular basis through the UKS (School Health Unit) program.

Keywords: *education, comic media, pocket book, stunting and obesity*

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah gizi kurang dan gizi lebih terjadi secara bersamaan, yang dikenal dengan Beban Ganda Malnutrisi atau *Double Burden Of Malnutrition*. Anak-anak yang mengalami kekurangan berat badan dalam waktu yang lama dan terus menerus akan mengalami stunting atau pendek. Sementara itu anak-anak yang selalu kelebihan asupan makanan akan mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Lebih dari 6 juta anak dari 23 juta anak Indonesia pada tahun 2021 mengalami stunting. Sementara itu, sekitar 18–19% anak berusia 5–12 tahun di Indonesia memiliki berat badan berlebih dan 11% anak di usia tersebut menderita obesitas (Kemenkes, 2022).

Stunting atau pendek adalah implikasi status gizi masa lampau. Ia merupakan manifestasi dari kekurangan gizi semenjak kehamilan hingga selama masa pertumbuhan. Dampak stunting yang sangat dikhawatirkan adalah terkait kemampuan kognitif anak karena anak stunting otaknya tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Selain itu, stunting berdasarkan berbagai penelitian juga terbukti memiliki dampak pada timbulnya berbagai penyakit degeneratif ketika sudah dewasa sama halnya dengan dampak obesitas. Obesitas dinyatakan sebagai hulu berbagai penyakit degeneratif terkait gizi, seperti hipertensi, jantung coroner, dan diabetes (Kemenkes, 2022; Sajawandi, 2015).

Pada siklus hidup manusia, tahap tumbuh kembang usia sekolah dasar sering kali kurang mendapat perhatian. Padahal pada masa tersebut adalah tahap yang krusial dalam tumbuh kembang terutama terkait pertumbuhan rangka atau tulang. Puncak pertumbuhan tinggi badan anak terjadi ketika tahap ini. Pada usia 9 tahun, laju pertumbuhan tinggi anak laki-laki dan perempuan hampir sama cepatnya. Namun pertumbuhan anak perempuan mengalami percepatan pada usia 10-12 tahun dan mencapai puncaknya pada usia 12 tahun. Hal ini dikarenakan tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi. Sedangkan pertumbuhan tinggi badan anak laki-laki mencapai puncaknya pada usia 14 tahun. Jika mendapatkan pertumbuhan optimal terhindar dari pendek atau stunting puncak pertumbuhan ini tentu membutuhkan asupan gizi yang seimbang dan optimal (Adriani dan Wirjatmadi, 2014).

Beragamnya informasi terkait makanan dan minuman membuat anak salah memilih makanan. Anak sering kali memilih makanan populer yang terlihat gurih atau manis seperti *fast food* dan minuman bersoda berkalori tinggi. Sementara itu, mereka sering kali menolak mengonsumsi sayur yang merupakan sumber serat sebagai penyeimbang asupan kalori dan lemak berlebih. Hal ini diperparah dengan kecenderungan anak-anak zaman sekarang yang lebih memilih bermain *gadget* dibanding bermain di luar rumah yang meningkatkan aktivitas fisik atau pembakaran kalori tubuh. Semua ini akan berimplikasi pada terjadinya kegemukan pada anak (Kemenkes, 2022).

Masalah gizi pada umumnya disebabkan karena ketidakseimbangan antara asupan dengan pengeluaran energi. Asupan erat kaitannya dengan makanan dan faktor terkait, sedangkan pengeluaran energi terkait status kesehatan dan aktivitas fisik. Gizi seimbang akan memanifestasikan gizi baik atau status gizi normal, sedangkan gizi yang tidak seimbang akan mengakibatkan masalah gizi lebih (gemuk/obesitas) dan gizi kurang (pendek, kurus, gizi buruk, dan kurang zat gizi mikro). Permasalahan gizi ini akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang (Kemenkes, 2022).

Pendidikan kesehatan adalah *behavioural investment* jangka panjang sebagai suatu proses perubahan perilaku pada diri seseorang. Dalam waktu yang pendek (*immediate impact*) pendidikan kesehatan menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Pengetahuan merupakan faktor kekuatan terjadinya perubahan sikap. Pengetahuan dan sikap akan menjadi landasan terhadap pembentukan perilaku sehingga dalam diri seseorang idealnya ada keselarasan yang terjadi antara pengetahuan dan sikap, dimana sikap terbentuk setelah terjadi proses tahu terlebih dahulu (Notoadmodjo, 2010).

Media yang digunakan dalam pendidikan akan sangat menunjang keberhasilan pesan informasi yang disampaikan. Media komik adalah media komunikasi visual yang digemari semua kalangan terutama anak-anak. Hal ini karena media komik adalah media yang menarik, berisi cerita bergambar yang ringan dan menghibur untuk menyampaikan informasi secara populer dan mudah dimengerti. Komik pada awalnya hanya dijadikan media hiburan, namun saat ini komik sudah banyak dimanfaatkan untuk media pendidikan (Hidayah & Ulva, 2017; Waluyanto, 2005).

Sedangkan buku saku adalah media pendidikan berukuran kecil dan ringan yang berisi tulisan dan gambar berupa penjelasan yang memberikan petunjuk serta mudah dibawa kemana-mana. Buku saku dapat digunakan sebagai media pendidikan atau pembelajaran yang praktis. Buku saku dapat dijadikan media yang menarik jika disajikan dengan baik dan dilengkapi dengan ilustrasi dan gambar yang sesuai (Melyanti, 2019).

Sementara itu, metode pelatihan adalah sebuah upaya sistematis untuk memodifikasi atau mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap agar tercipta sebuah keterampilan dalam waktu cepat dan singkat (Nugraha, 2020). Pelatihan pengukuran status gizi bertujuan agar kelompok sasaran memiliki keterampilan mengukur sendiri status gizi dirinya maupun orang lain. Hal ini membuat mereka tahu kapan seseorang dikatakan stunting dan obesitas dari hasil pengukuran yang dilakukan.

Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk melakukan sebuah proses pendidikan kepada anak-anak sekolah dasar yang sangat berisiko mengalami masalah gizi terutama stunting atau perawakan pendek dan obesitas. Kegiatan pendidikan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media komik dan buku saku. Selain itu, agar anak-anak lebih mengembangkan pengetahuan, sikap dan keterampilannya terkait stunting dan obesitas maka dilakukan pelatihan pengukuran status gizi sehingga mereka memiliki kemampuan mengukur status gizi untuk pencegahan masalah stunting dan obesitas.

METODOLOGI

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 30 Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan atau ceramah dan pelatihan. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan media komik dan buku saku. Sedangkan pelatihan yang dilakukan adalah pelatihan pengukuran status gizi agar kelompok sasaran mampu mengembangkan pengetahuan menjadi sebuah keterampilan untuk pencegahan masalah stunting dan obesitas. Peserta kegiatan adalah siswa SDN 30 Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang diizinkan pihak sekolah untuk bisa ikut kegiatan sampai selesai.

Adapun tahapan kegiatan penyuluhan atau edukasi yang dilakukan adalah sebagai berikut: 1. Pembukaan dan pengisian pre-test, 2. Pengukuran status gizi peserta

penyuluhan., 3. Kegiatan penyuluhan terkait gizi seimbang, stunting, dan obesitas, 4. Pemberian media komik untuk menambah wawasan dan ilustrasi, 5. Games, 6. Pengisian post test, 7. Penutupan.

Edukasi juga dilakukan kepada para guru sekolah dengan pemberian buku saku pegangan guru untuk pencegahan stunting dan obesitas anak sekolah. Sementara itu, kegiatan pelatihan pengukuran status gizi dilakukan dengan tahapan berikut: 1. Pembukaan, 2. Kegiatan pelatihan yang difasilitasi oleh 2 orang dari mahasiswa gizi, dan 3. Interpretasi hasil pengukuran status gizi sehingga peserta tahu kapan seseorang dikatakan stunting dan obesitas. Kegiatan pelatihan dilakukan setelah kegiatan penyuluhan selesai dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 30 Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Kota Padang di mulai pada tanggal 9 September 2022. Kegiatan penyuluhan atau edukasi dihadiri oleh 22 orang siswa. Sedangkan kegiatan pelatihan diikuti oleh 5 orang siswa perwakilan yang terpilih dan 1 orang dari perwakilan guru.

a. Kegiatan Edukasi

Kegiatan edukasi dilakukan untuk transfer ilmu dan meningkatkan pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu atau dari yang sudah tahu menjadi lebih paham. Edukasi diharapkan menjadi cikal bakal perubahan perilaku. Edukasi adalah investasi jangka panjang yang harus terus di pupuk agar perubahan perilaku sesuai yang diharapkan (Suliha, 2002; Notoadmodjo, 2010).

Kegiatan penyuluhan atau edukasi kegiatan ini dilakukan dengan bantuan media komik dan buku saku. Media komik diberikan untuk kelompok sasaran siswa SD, sedangkan buku saku diberikan untuk para guru di sekolah. Komik dan buku saku yang digunakan dalam kegiatan ini di *design* dan dirancang sedemikian rupa dengan bantuan ahlinya.

Komik dinilai sebuah media yang cocok digunakan untuk anak sekolah dasar. Penggunaan media komik dalam edukasi membuat proses belajar menjadi lebih menarik, menyenangkan dan tidak membosankan. Hal ini akan membangkitkan ketertarikan dan minat anak. Komik juga dapat membuat siswa mampu membaca dan memahami bacaan yang lebih berat. Komik dapat meningkatkan motivasi dan daya ingat siswa dalam pembelajaran. Hal ini karena media komik menyenangkan dan imajinatif namun bisa diarahkan sesuai materi yang diberikan (Budiarti, W.N. dan Haryanto, 2016; Puspitorini, dkk. 2014). Gambaran komik yang dirancang dan buku saku terlihat pada gambar 1.

Pemberian komik tentang stunting dan obesitas, diharapkan pemberian edukasi lebih efektif. Selain komik, tim juga memberikan buku saku kepada para guru di sekolah sebagai media edukasi dan juga pedoman bagi guru untuk melakukan pemantauan status gizi siswanya.

Pelaksanaan kegiatan edukasi juga dilakukan kegiatan tambahan berupa pengukuran status gizi peserta dan *games* atau permainan. Kegiatan tambahan ini dimaksudkan agar peserta mengetahui status gizinya dan merasa tertarik untuk menyimak dan mempelajari lebih baik terkait edukasi yang diberikan. Kegiatan pengukuran status gizi peserta dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dimulai

sedangkan *games* dilakukan setelah kegiatan penyuluhan dengan media komik selesai dilakukan.



Gambar 1. Media Komik dan Buku Saku Yang Digunakan



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan

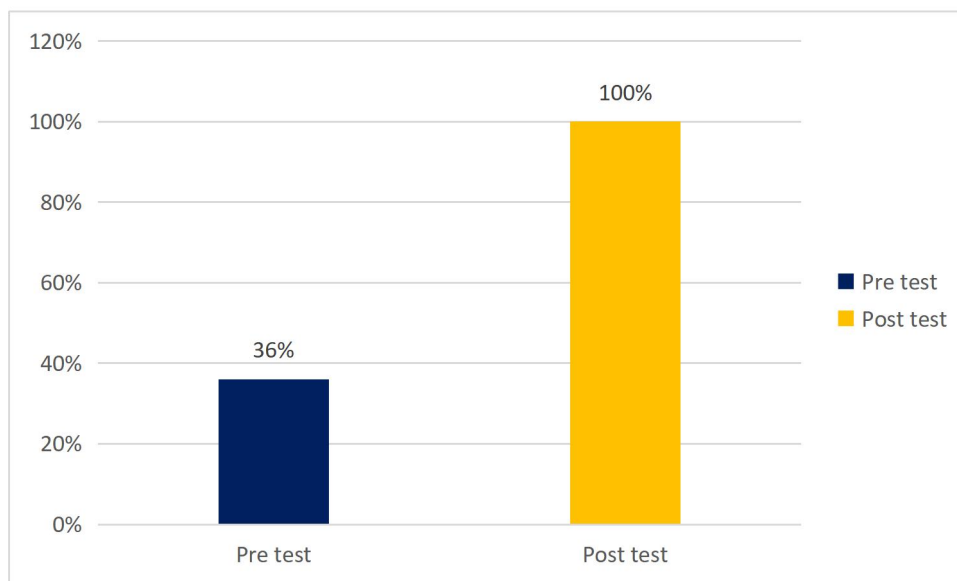


Gambar 3. *Games dan Post Test*

Keberhasilan sebuah edukasi dilihat dari evaluasi yang dilakukan. Bentuk-bentuk evaluasi sebuah edukasi ada yang bersifat kuantitatif dan ada yang bersifat kualitatif, ada yang bersifat subjektif dan ada yang bersifat objektif (Yusnita, 2021). Evaluasi kegiatan edukasi berupa penyuluhan dan media komik pada kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan metode *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan untuk mengetahui gambaran awal atau *baseline* pengetahuan peserta terhadap materi edukasi yang akan disampaikan, yaitu terkait stunting, obesitas, dan gizi seimbang. Pertanyaan *pre-test* dibuat sederhana, yaitu menanyakan apakah peserta tahu apa itu stunting, obesitas, dan gizi seimbang. Kemudian menanyakan terkait dampak dan bahaya stunting dan obesitas.

Adapun hasil evaluasi kegiatan penyuluhan dengan media komik untuk kelompok sasaran siswa SD adalah terjadi peningkatan pengetahuan siswa terhadap gizi, stunting, dan obesitas. Hasil *pre-test* diperoleh bahwa hanya sebanyak 36 % yang tahu tentang stunting dan obesitas namun sebagian besar jawabannya masih keliru. Mereka menyatakan bahwa stunting adalah penyakit cacangan, akan tetapi untuk pertanyaan terkait obesitas ada yang menjawab dengan benar. Sedangkan hasil *post-test* diperoleh bahwa semua anak (100%) menjawab tahu tentang stunting dan obesitas, serta menjawab dengan baik apa itu stunting dan obesitas dan kaitannya dengan gizi seimbang. Gambaran hasil *pre-test* dan *post test* hasil kegiatan edukasi terlihat pada gambar 4.

Hasil ini sejalan dengan hasil yang diperoleh Masrizal, dkk (2019) dan Syafrawati, dkk (2022) yang menyatakan bahwa pemberian media edukasi mampu meningkatkan pengetahuan siswa. Pengetahuan merupakan faktor pendahulu terjadinya perubahan sikap. Pengetahuan dan sikap akan menjadi landasan terhadap pembentukan perilaku. Idealnya ada keselarasan yang terjadi antara pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang (Notoadmodjo S, 2010). Dengan terjadinya peningkatan pengetahuan pada kelompok sasaran, diharapkan mereka akan bersikap positif terhadap pencegahan stunting dan obesitas dimasa yang akan datang. Proses pendidikan atau edukasi merupakan investasi jangka panjang yang diharapkan mampu merubah perilaku kearah yang lebih baik.



Gambar 4. Grafik Peningkatan Pengetahuan Kelompok Sasaran Setelah Dilakukan Edukasi Dengan Metode Penyuluhan dan Media Komik

b. Kegiatan Pelatihan Pengukuran Status Gizi

Pelatihan pengukuran status gizi dilakukan kepada 5 orang siswa terpilih yang disebut dengan duta gizi dan 1 orang perwakilan guru. Pelatihan pada awalnya direncanakan dilakukan pada penyelenggara UKS termasuk para dokter kecil. Namun karena UKS belum aktif pasca covid dan karena juga tidak tersedianya ruangan UKS karena keterbatasan kelas, maka pelatihan hanya dilakukan untuk 5 orang siswa perwakilan yang dipilih oleh guru.

Metode pelatihan adalah sebuah upaya sistematis untuk memodifikasi atau mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap agar tercipta sebuah keterampilan dalam waktu cepat dan singkat (Nugraha, 2020). Pelatihan pengukuran status gizi bertujuan agar kelompok sasaran memiliki keterampilan mengukur sendiri status gizi dirinya maupun orang lain. Hal ini membuat mereka tahu kapan seseorang dikatakan stunting dan obesitas dari hasil pengukuran yang dilakukan.

Setelah mengikuti pelatihan ini, peserta mampu melakukan pengukuran status gizi dengan baik dan benar serta mampu menginterpretasikannya menjadi kelompok stunting dan obesitas. Adapun tindak lanjut dari pelatihan ini adalah peserta ditugaskan melakukan pengukuran status gizi semua anak SDN 30 Air Dingin yang berjumlah lebih dari 300 orang. Mereka didampingi oleh salah satu guru wali kelas. Kegiatan tindak lanjut ini dilakukan dalam rentang waktu 1 bulan (tanggal 09 September sampai dengan 09 Oktober 2022).

Hasil yang diperoleh dari kegiatan tindak lanjut ini adalah sebagai berikut:

1. Ditemukan sebanyak 13% atau sebanyak 42 siswa mengalami stunting dengan rincian 11,7% pendek dan 1,6% sangat pendek.
2. Ditemukan sebanyak 1,6% siswa (5 orang) mengalami obesitas
3. Ditemukan sebanyak 6,7% siswa (21 orang) mengalami gizi lebih
4. Ditemukan sebanyak 9,8% siswa (31 orang) berisiko gizi lebih
5. Ditemukan sebanyak 7% siswa (22 orang) mengalami gizi kurang

6. Ditemukan sebanyak 0,95% siswa (3 orang) mengalami gizi buruk



Gambar 5. Kegiatan Pelatihan Pengukuran Status Gizi

Pengelompokkan status gizi siswa dilakukan berdasarkan panduan antropometri terbaru Kemenkes, yaitu berdasarkan Permenkes No. 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri. Dalam pengelompokkan hasil pengukuran status gizi ini, para siswa yang sudah terlatih ikut didampingi oleh fasilitator dari mahasiswa gizi agar tidak terjadi kesalahan.

Selama ini, dari dinas Pendidikan juga mewajibkan para wali kelas untuk mengisi tinggi badan dan berat badan anak saat mengisi nilai rapor di Dapodik. Namun selama ini dilakukan sekedarnya, bahkan tidak jarang dikira-kira saja berat dan tinggi siswanya. Dengan kegiatan ini, tim mengharapkan pengukuran status gizi benar-benar dilakukan dengan baik karena akan berdampak pada masa depan anak didik dikemudian hari. Penanganan segera terhadap anak yang mengalami masalah gizi terutama stunting dan obesitas akan berdampak positif terhadap kualitas SDM bangsa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan yang dilakukan bahwa edukasi dengan kombinasi penyuluhan dan pemanfaatan media komik menjadi lebih efektif untuk transfer ilmu dengan sasaran anak sekolah dasar. Edukasi sebaiknya memang dilakukan berbarengan dengan kegiatan lain agar dampak dan perubahannya dapat terlihat serta membuat proses belajar menjadi lebih menarik, menyenangkan, dan tidak membosankan. Dengan menggunakan media komik juga membangkitkan ketertarikan dan minat anak untuk membaca. Hal ini bisa dilihat dari peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar terhadap gizi, obesitas, dan stunting dan kemampuan mengukur status gizi siswa SDN 30 Air Dingin.

Diharapkan pihak SDN 30 Air Dingin dapat mengaktifkan peran UKS dan menyediakan ruangan UKS sehingga pengukuran status gizi siswa dapat dilakukan dengan baik dan melestarikan duta gizi, juga pihak sekolah dapat melakukan evaluasi

dari penyuluhan yang dilakukan sebelumnya dengan memantau perubahan perilaku siswa dalam pencegahan stunting dan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wirjatmadi B. 2014. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana Prenadamedia Group, Jakarta.
- Budiarti, W.N. dan Haryanto. 2016. Pengembangan media komik untuk meningkatkan motivasi belajar dan keterampilan membaca pemahaman siswa kelas IV. *Jurnal Prima Edukasia*. 4 (2): 233-242.
- Hidayah, N., & Ulva, R.K. 2017. Pengembangan model pembelajaran berbasis komik pada materi pelajaran ilmu pengetahuan sosial kelas IV MI Nurul Hidayah Purworejo Negeri Katon Pesawaran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Dasar*. Vol. 4 (1): 37.
- Kemenkes. 2017. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Laporan Buku-Saku-Nasional-PSG-2017_975.pdf.
- Kemenkes. 2022. Upaya Pencegahan Stunting dan Obesitas. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22011800003/upaya-ibu-cegah-anak-stunting-dan-obesitas.html>. Diakses pada 10 November 2022.
- Masrizal, M., Khamelia, L., dan Arbines, A. 2019. Edukasi kesehatan reproduksi sebagai upaya promosi kesehatan di SMPN 5 Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*. Vol. 2(1), 39-44.
- Melyanti, S. 2019. Pengembangan Media Pembelajaran Buku Saku Berbasis Mind Mapping Untuk Pembelajaran Ekonomi Kelas XI. Diploma Thesis. Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Notoadmodjo, S. 2010. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Rineka Cipta, Jakarta.
- Puspitorini, R., Prodjosantoso, A., Subali, B., & Jumadi, J. 2014. Penggunaan media komik dalam pembelajaran IPA untuk meningkatkan motivasi dan hasil belajar kognitif dan afektif. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. Vol. 33(3). doi:<https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.2385>
- Sajawandi, L. 2015. Pengaruh obesitas pada perkembangan siswa sekolah dasar dan penanganannya dari pihak sekolah dan keluarga. *Jurnal Pendidik Sekolah Dasar*. Vol. 1(2):1-13.
- Suliha. 2002. Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan. EGC, Jakarta.
- Syafrawati. 2022. Penyuluhan kesehatan mengenai rokok, gadget, mental illness pada remaja di Kelurahan Gunung Sarik Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*. Vol. 5(1), 86-93.

Wiradnyani, LAA, et al. 2016. Gizi dan kesehatan anak sekolah dasar: buku pegangan dan kumpulan rencana ajar untuk sekolah dasar. Seameo Recfon, Kemendikbud RI, Jakarta.

Yusnita. 2021. Ciri-ciri, Prinsip-prinsip, Jenis dan Proses Evaluasi Pendidikan. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tnszg>. Diakses 20 November 2022.