

Edukasi Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Penyakit pada Siswa SDS IT Al Wahdah Kendari

Paridah^{1*}, Fithria², Tyas Nur Fathona³, Wa Ode Karmila⁴, Sunarti, Devi Maharani⁵, Ayuniar Firna⁶, Erlina⁷, Dewi Agustina⁸, Naila Khalisa Sumadi⁹, Diyna Awliya Aziyza¹⁰, Sudarni Sanipa¹¹, Fifi Indri Yanni¹², Sulistia Piadi¹³, Dewa Hiro Prayatmi¹⁴, Muh. Fahruly¹⁵

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo
^{2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15}Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo.

[*paridahwajo@gmail.com](mailto:paridahwajo@gmail.com)

ABSTRAK

Konsumsi sayur dan buah merupakan bagian penting dari pola makan sehat karena mengandung vitamin, mineral, serat, serta senyawa antioksidan yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Namun, konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah masih relatif rendah sehingga diperlukan upaya edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai sumber antioksidan alami. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 30 April 2026 di SDS IT Al Wahdah Kendari kelas 3 dengan melibatkan 25 siswa yang terdiri atas 14 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif dengan bantuan media PowerPoint. Materi yang diberikan mencakup pengertian antioksidan, manfaat sayur dan buah bagi kesehatan, jenis sayur dan buah yang kaya antioksidan, serta pentingnya konsumsi sayur dan buah dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap partisipasi dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai. Sebanyak 23 dari 25 siswa (92%) berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab, sedangkan 20 siswa (80%) mampu menjawab dengan benar sedikitnya empat dari lima pertanyaan evaluasi yang diberikan pada akhir kegiatan. Selain itu, 21 siswa (84%) mampu menyebutkan contoh sayur dan buah yang mengandung antioksidan serta menjelaskan manfaatnya bagi kesehatan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah. Sebagai tindak lanjut, guru kelas direkomendasikan untuk mengintegrasikan pesan gizi dalam kegiatan pembelajaran serta membiasakan konsumsi sayur dan buah melalui program bekal sehat dan edukasi gizi rutin di sekolah.

Kata Kunci: antioksidan, edukasi gizi, promosi kesehatan, sayur dan buah, siswa sekolah dasar

ABSTRACT

Vegetable and fruit consumption is an essential component of a healthy diet because it provides vitamins, minerals, dietary fiber, and antioxidant compounds that help maintain health and prevent various diseases. However, the intake of vegetables and fruits among school-aged children remains relatively low, highlighting the need for educational interventions to improve knowledge and awareness from an early age. This community service activity aimed to increase students' understanding of the importance of consuming vegetables and fruits as natural sources of antioxidants. The activity was conducted on April 30, 2026, at SDS IT Al Wahdah Kendari class 3 and involved 25 students consisting of 14 girls and 11 boys. The educational methods included interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, and educational games supported by PowerPoint presentations. The materials covered the definition of antioxidants, the health benefits of vegetables and fruits, examples of antioxidant-rich foods, and the importance of daily vegetable and fruit consumption. Evaluation was carried out descriptively through observation of students' participation and engagement during the activity. The results showed that students enthusiastically participated in all educational sessions, actively engaged in discussions, and were able to explain the benefits of vegetable and fruit consumption as well as identify various antioxidant-rich foods. This activity



demonstrates that school-based nutrition education is an effective strategy for improving students' understanding of healthy eating habits and promoting vegetable and fruit consumption from an early age. As a follow-up, classroom teachers are recommended to integrate nutrition messages into learning activities and to promote the consumption of vegetables and fruit through healthy lunch programs and regular nutrition education at school.

Keywords: antioxidants, health promotion, nutrition education, school children, vegetables and fruits.

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v4i2.856>

Pendahuluan

Mengonsumsi sayur dan buah adalah salah satu tanda penting dalam menerapkan pola makan sehat sejak usia kecil. Sayur dan buah memiliki berbagai zat gizi penting seperti vitamin, mineral, serat makanan, serta senyawa bioaktif yang dapat berfungsi sebagai antioksidan alami. Antioksidan membantu mencegah kerusakan sel dengan menangkalkan radikal bebas, yang bisa memicu terjadinya berbagai penyakit yang merusak tubuh. Mengonsumsi sayur dan buah secukupnya tidak hanya membantu tumbuh kembang anak, tetapi juga meningkatkan kemampuan tubuh untuk berperang melawan penyakit serta mencegah berbagai macam penyakit yang bisa terjadi di masa depan (Bahar et al., 2023).

Secara dunia, jumlah sayur dan buah yang dikonsumsi masih kurang dari standar yang dianjurkan oleh WHO. Organisasi Kesehatan Dunia menyarankan untuk memakan setidaknya 400 gram sayuran dan buah setiap hari agar tetap sehat dan mencegah berbagai penyakit berkepanjangan. Namun, sebagian besar anak-anak yang sedang sekolah di berbagai negara, termasuk Indonesia, belum mencapai standar yang direkomendasikan. Hasil survei kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah orang yang memenuhi rekomendasi konsumsi sayur dan buah masih tergolong sedikit, sehingga menjadi hambatan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat (Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board, 2023).

Usia sekolah dasar adalah masa yang penting dalam membentuk kebiasaan makan seseorang. Pada tahap ini, anak mulai bisa memilih makanan sendiri dan terpengaruh oleh lingkungan sekolah, teman-teman sebaya, media sosial, serta jenis makanan ringan yang tersedia di sekitar sekolah. Kebiasaan makan yang terbentuk saat ini cenderung bertahan hingga usia dewasa, sehingga memperkenalkan pendidikan gizi sejak kecil merupakan langkah penting dalam membentuk gaya hidup sehat (Indriani et al., 2025).

Dari pengamatan awal di SDS IT Al Wahdah Kendari terlihat bahwa beberapa siswa belum memahami secara baik manfaat sayuran dan buah bagi kesehatan. Beberapa siswa bisa menyebutkan jenis sayuran dan buah yang biasa dimakan, tetapi masih belum tahu apa itu

antioksidan dan manfaatnya untuk menjaga kesehatan tubuh. Selain itu, masih ada siswa yang mengatakan kurang menyukai makan sayur karena rasanya dan kebiasaan makan di rumah. Pada anak usia sekolah dasar, pengenalan konsep antioksidan tidak dimaksudkan untuk memberikan pemahaman biokimia yang kompleks, melainkan untuk menanamkan kesadaran mengenai manfaat konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan. Istilah antioksidan dapat diperkenalkan secara sederhana sebagai zat yang membantu menjaga tubuh tetap sehat dan melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan. Pengenalan konsep ini sejak dini penting untuk membangun literasi gizi anak sehingga mereka tidak hanya mengetahui bahwa sayur dan buah baik untuk kesehatan, tetapi juga memahami alasan mengapa kedua kelompok pangan tersebut perlu dikonsumsi secara rutin. Pemahaman yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan hingga usia dewasa.

Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan siswa adalah dengan memberikan edukasi kesehatan menggunakan metode belajar yang interaktif dan membuatnya terasa menyenangkan. Metode mengajar dengan ceramah yang interaktif, ditambahkan gambar atau video serta permainan belajar, sudah terbukti mampu membuat siswa lebih fokus, mengerti materi, dan lebih aktif turut berpartisipasi dalam proses belajar. Menggunakan media yang menarik juga membantu siswa memahami konsep gizi yang sulit dipahami menjadi lebih jelas dan mudah dipahami (Fardiansyah et al., 2026).

Penelitian menunjukkan bahwa mengajar tentang gizi di sekolah bisa membuat anak lebih tahu dan sadar pentingnya makan makanan sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhayati (2025) menunjukkan bahwa memberi edukasi tentang konsumsi buah dan sayur kepada siswa sekolah dasar dapat meningkatkan pemahaman mereka mengenai cara makan yang sehat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Julianto, (2024) juga menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan yang melibatkan partisipasi anak-anak berhasil meningkatkan rasa ingin tahu mereka terhadap konsumsi sayur dan buah..

Selain memperluas wawasan, pendidikan gizi juga memiliki dampak dalam membangun sikap yang baik terhadap makanan yang sehat. Saat para siswa mendapatkan pengetahuan yang akurat tentang keuntungan dari makanan, mereka biasanya lebih bersemangat untuk mencoba dan mengonsumsi makanan itu secara teratur. Dengan demikian, sekolah menjadi salah satu lokasi yang penting untuk menerapkan promosi kesehatan serta pendidikan gizi (Natasha et al., 2025). Berdasarkan situasi tersebut, tim pengabdian

mengadakan kegiatan edukasi tentang konsumsi sayur dan buah sebagai sumber antioksidan alami untuk siswa SDS IT Al Wahdah Kendari.

Metode Pelaksanaan

Desain Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini disusun dalam bentuk pendidikan kesehatan yang terintegrasi di sekolah, bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai sumber antioksidan alami. Metode yang diterapkan adalah penyuluhan interaktif,

Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini berlangsung pada 30 April 2026 di SDS IT Al Wahdah Kendari, yang terletak di Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Pemilihan tempat dilakukan berdasarkan hasil penilaian kebutuhan pendidikan kesehatan bagi siswa SD mengenai betapa pentingnya mengonsumsi sayur dan buah untuk mendukung kesehatan serta pertumbuhan anak. Seluruh kegiatan dilaksanakan selama jam belajar sekolah dengan pengaturan dan persetujuan dari pihak sekolah agar tidak mengganggu proses belajar yang berlangsung.

Sasaran dan Teknik Pemilihan Peserta

Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa SDS IT Al Wahdah Kelas 3 (Tiga). Terdapat 25 siswa yang ikut serta, di mana 14 di antaranya adalah perempuan dan 11 sisanya adalah laki-laki. Pemilihan peserta dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan kesediaan sekolah dan kehadiran siswa saat kegiatan berlangsung.

Metode dan Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dimulai dengan melakukan koordinasi dengan pihak SDS IT Al Wahdah Kendari mengenai waktu pelaksanaan, jumlah peserta, dan fasilitas yang akan digunakan selama kegiatan. Tim pengabdian juga menyusun materi pendidikan yang menekankan pada keuntungan mengonsumsi sayuran dan buah sebagai sumber antioksidan alami, pentingnya menjalani pola makan sehat sejak usia dini, serta memperkenalkan berbagai jenis sayuran dan buah yang mudah dijumpai di sekitar. Selain itu, dalam tahap ini juga dibuat media edukasi berupa presentasi PowerPoint yang berisi gambar-gambar menarik tentang jenis sayuran dan buah, kandungan nutrisinya, serta manfaat antioksidan untuk

kesehatan tubuh. Media visual dipilih karena lebih mudah dipahami oleh anak-anak di sekolah dasar dan dapat meningkatkan minat belajar peserta selama proses edukasi.

2. Tahap Pelaksanaan Edukasi

Kegiatan pendidikan dilakukan secara langsung di area sekolah. Penyampaian informasi dilakukan dengan cara ceramah interaktif yang dibantu oleh media PowerPoint. Topik yang dibahas mencakup definisi antioksidan, manfaat untuk kesehatan, jenis sayur dan buah yang kaya akan antioksidan, serta pentingnya mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Setelah materi disampaikan, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif untuk memberi kesempatan kepada siswa berbagi pendapat, pengalaman, atau pertanyaan mengenai kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah setiap hari. Kemudian, dilakukan permainan edukatif yang bertujuan untuk menguatkan pemahaman siswa tentang materi yang telah dipresentasikan. Diketahui bahwa penggunaan permainan edukatif dalam aktivitas promosi kesehatan dapat meningkatkan semangat belajar, partisipasi peserta, dan ingatan terhadap informasi yang disampaikan..

3. Tahap Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap tingkat kehadiran, partisipasi, dan keterlibatan siswa selama proses edukasi berlangsung. Selain itu, evaluasi pemahaman dilakukan pada akhir kegiatan melalui sesi tanya jawab menggunakan lima pertanyaan sederhana yang berkaitan dengan materi yang telah disampaikan, meliputi pengertian antioksidan, manfaat konsumsi sayur dan buah, contoh sayur dan buah yang mengandung antioksidan, pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari, serta dampak kurangnya konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan.

Setiap pertanyaan diajukan secara acak kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman terhadap materi yang diberikan. Keberhasilan kegiatan ditetapkan apabila minimal 80% peserta mampu menjawab dengan benar sedikitnya empat dari lima pertanyaan yang diajukan. Selain itu, tingkat kehadiran peserta mencapai minimal 90% dari jumlah peserta yang telah ditetapkan serta peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai.

Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan selama kegiatan dianalisis secara deskriptif untuk menunjukkan tingkat partisipasi peserta, keterlibatan siswa selama proses pembelajaran, serta tanggapan terhadap materi yang diajukan. Hasil dari analisis ini dimanfaatkan untuk menilai

pelaksanaan program dan menggambarkan potensi efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya mengonsumsi sayur dan buah sebagai sumber antioksidan alami. Metode analisis deskriptif sering digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah kesadaran peserta melalui intervensi pendidikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan edukasi konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan alami dilaksanakan pada tanggal 30 April 2026 di SDS IT Al Wahdah Kendari. Kegiatan diikuti oleh 25 siswa yang terdiri dari 14 siswa perempuan dan 11 siswa laki-laki. Seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan pihak sekolah, guru pendamping, serta keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi berlangsung.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi mengenai pengertian antioksidan, manfaat sayur dan buah bagi kesehatan, jenis sayur dan buah yang kaya antioksidan, serta pentingnya konsumsi sayur dan buah setiap hari. Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint yang dilengkapi gambar menarik untuk memudahkan siswa memahami informasi yang diberikan. Selain ceramah interaktif, kegiatan juga dilengkapi dengan sesi tanya jawab dan permainan edukatif yang bertujuan meningkatkan partisipasi siswa. Selama kegiatan berlangsung, Sebanyak 23 dari 25 siswa (92%) terlibat aktif dalam sesi tanya jawab dan permainan tebak gambar sayur dan buah yang dilaksanakan. Pada kegiatan tersebut, siswa diminta mengidentifikasi jenis sayur dan buah yang ditampilkan serta menyebutkan manfaatnya bagi kesehatan. Pada sesi evaluasi akhir menggunakan lima pertanyaan terkait materi edukasi, sebanyak 20 siswa (80%) mampu menjawab dengan benar sedikitnya empat pertanyaan yang diajukan, termasuk mengenai manfaat konsumsi sayur dan buah serta pentingnya penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

	
Gambar 1. Pembukaan Kegiatan PKM	Gambar 2. Proses Berlangsungnya Penyuluhan
	
Gambar 3. Sesi Kuis	Gambar 4. Sesi Permainan Edukatif
	
Gambar 5. Pembagian Konsumsi	Gambar 6. Foto Bersama

Pembahasan

Temuan dari aktivitas ini menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif dan penggunaan media visual dapat meningkatkan keterlibatan siswa selama pembelajaran. Siswa tampak aktif dalam memperhatikan materi, menjawab pertanyaan, dan ikut serta dalam diskusi. Situasi ini menunjukkan bahwa penerapan metode

pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar dapat meningkatkan efektivitas dalam menyampaikan informasi kesehatan.

Minat peserta selama kegiatan ini menandakan bahwa topik tentang konsumsi sayur dan buah relevan serta berdekatan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Ketertarikan siswa terhadap tema ini menjadi fondasi penting dalam proses pembentukan pengetahuan dan sikap positif dalam perilaku makan sehat. Semakin besar keterlibatan siswa dalam pembelajaran, semakin besar kemungkinan informasi yang disampaikan dapat dipahami dan diingat dalam jangka panjang.

Penggunaan media PowerPoint selama kegiatan juga berkontribusi pada peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Gambar sayur, buah, dan ilustrasi mengenai manfaat antioksidan membantu siswa menangkap konsep yang sebelumnya sulit dipahami secara abstrak. Media visual terbukti efektif dalam menarik perhatian dan menjaga fokus siswa selama proses edukasi, sehingga pesan kesehatan dapat diterima dengan lebih baik.

Selain penggunaan media visual, permainan tebak gambar sayur dan buah yang diberikan pada akhir sesi mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Melalui permainan ini, siswa tidak hanya mengingat nama berbagai jenis sayur dan buah, tetapi juga menghubungkannya dengan manfaat kesehatan yang telah dijelaskan sebelumnya. Aktivitas tersebut membantu memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang telah diberikan. Pendekatan pembelajaran yang berbasis permainan dikenal dapat meningkatkan motivasi belajar pada anak karena menawarkan pengalaman belajar yang lebih aktif dibandingkan sekadar ceramah. Melalui permainan, siswa dapat mengulangi informasi yang telah mereka pelajari, sehingga memperkuat proses pembelajaran (Darni & Wahyuningsih, 2021).

Kemampuan siswa dalam mengingat kembali manfaat dari konsumsi sayur dan buah setelah edukasi ini menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berhasil meningkatkan pemahaman dasar tentang makanan sehat. Pengetahuan merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses perubahan perilaku kesehatan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih mudah mengembangkan sikap positif dan mengimplementasikan perilaku yang sesuai dengan informasi yang diterimanya (Rahmuniyati et al., 2024).

Hasil dari kegiatan ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi di sekolah merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan literasi gizi di kalangan anak-anak. Lingkungan sekolah memberikan banyak kesempatan untuk

memperkenalkan kebiasaan hidup sehat karena siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah dan berada dalam suasana belajar yang mendukung (Gema Qori et al., 2026).

Selain faktor metode dan media, dukungan dari guru dan pihak sekolah juga merupakan aspek krusial untuk keberhasilan kegiatan ini. Guru berperan sebagai penguat pesan kesehatan yang telah disampaikan sehingga informasi yang diterima siswa dapat terus diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kerjasama antara tenaga kesehatan dan sekolah menjadi kunci untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat di kalangan anak-anak (Gentala & Dasar, 2022).

Meskipun aktivitas ini berjalan dengan baik, terdapat beberapa batasan yang perlu diperhatikan. Kegiatan ini hanya melibatkan siswa dari satu sekolah, sehingga hasilnya belum menggambarkan kondisi seluruh siswa sekolah dasar di Kota Kendari. Selain itu, evaluasi yang dilakukan masih bersifat deskriptif dan belum dapat mengukur perubahan pengetahuan secara kuantitatif.

Keterbatasan lain yang ada adalah belum adanya pemantauan jangka panjang terhadap perubahan dalam perilaku konsumsi sayuran dan buah-buahan setelah kegiatan edukasi. Oleh sebab itu, kegiatan serupa sebaiknya disertai dengan evaluasi sebelum dan sesudah serta pemantauan lanjutan agar bisa mengukur dampak program secara lebih menyeluruh. Meskipun demikian, tingginya partisipasi dan tanggapan positif dari siswa menunjukkan bahwa edukasi mengenai konsumsi sayur dan buah sebagai sumber antioksidan alami merupakan kegiatan yang relevan dan memiliki potensi untuk mendukung pembentukan pola makan sehat sejak usia dini.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan alami di SDS IT Al Wahdah Kendari berjalan dengan baik dan diikuti oleh seluruh peserta (100%). Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 23 dari 25 siswa (92%) berpartisipasi aktif dalam sesi diskusi, tanya jawab, dan permainan tebak gambar sayur dan buah. Selain itu, sebanyak 20 siswa (80%) mampu menjawab dengan benar sedikitnya empat dari lima pertanyaan evaluasi yang diberikan, sedangkan 21 siswa (84%) mampu menyebutkan contoh sayur dan buah yang mengandung antioksidan beserta manfaatnya bagi kesehatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai



pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai bagian dari perilaku hidup sehat sejak usia dini. Sekolah diharapkan dapat melanjutkan edukasi gizi melalui integrasi materi konsumsi sayur dan buah dalam kegiatan pembelajaran serta pembiasaan membawa bekal sehat yang mengandung sayur dan buah. Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan secara lebih objektif serta melakukan pemantauan perilaku konsumsi sayur dan buah dalam jangka panjang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Kepala SDS IT Al Wahdah Kendari dan semua guru yang telah memberikan dukungan serta fasilitas sehingga program edukasi mengenai konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan alami dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa yang telah berkontribusi aktif selama acara berlangsung, serta kepada semua pihak yang telah berperan dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga semua dapat berjalan dengan sukses dan memberikan manfaat bagi para peserta

Daftar Pustaka

- Bahar, H., Savitri Effendy, D., Muchtar, F., Lestari, H., Tosepu, R., Paridah, P., & Hasanah, A. (2023). Penyuluhan tentang Jajanan Sehat sebagai upaya Perbaikan Status Gizi pada Siswa di SD Negeri 100 Kendari. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 47–53. <https://doi.org/10.51454/amaliah.v7i2.988>
- Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2021). Edukasi Komik Isi Piringku Pada Anak Sd Overweight. *Gizido*, 13(November), 70.
- Fardiansyah, A., Diana, S., Usratul Khoiriyah, D., Studi, P. S., Masyarakat, K., Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto, S., & Magister Kesehatan Masyarakat, P. (2026). *MEDICA MAJAPAHIT Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa* (Vol. 18, Number 1). <https://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/MM>
- Gema Qori, C., Wardhono, A., Prakoso, B., Abd Nasir, M., Nugroho Puspito, A., Nuraini Eka Putri, N., Aulia Ramadhani, D., Critzylla Firdaus, L., Najwa Puteri, A., Silmi Maulida, H., & Nur Apriliantika, M. (2026). *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia Strategi Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dalam Membangun Generasi Emas yang Cerdas dan Sehat di SD Negeri Penambangan*. 7(1). <https://doi.org/10.35870/jpni.v7i1.1637>
- Gentala, J., & Dasar, P. (2022). *Pentingnya Peran Guru dalam Proses Pembelajaran*. 7(2), 199–213. <https://doi.org/10.22437/gentala.v4i1.xxxxx>



- Indonesian Ministry Of Health Development Policy Board. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. *Ministry of Health*, 1–68.
- Indriani, L., Widia Oktari, S., Syarah, M., Rafli, M. F., Studi, P., Guru, P., & Dasar, S. (2025). Edukasi Gizi pada Siswa Sekolah Dasar “Makanan Sehat, Tubuh Kuat.” In *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 6, Number 2).
- Julianto, Y. (2024). Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi. 3, 1(1), 1–50. <https://doi.org/10.52423/societal.v2i2.133>
- Natasha, N., Uswah, J., & Pertiwi, L. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur pada Anak Sekolah Dasar. *Primary Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 158–162. <https://doi.org/10.70716/pjmr.v1i4.269>
- Nurhayati I, Widiasih E, Tursinawati Y, Riani, R.I. 2025. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Sekolah Dasar di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 12(4), 779-787.
- Rahmuniyati, M. E., Alfanan, A., Hallo, F. P., Studi, P., Masyarakat, K., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (2024). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat dalam Pencegahan Stunting melalui Edukasi 1000 HPK dan Pilar STBM. In *Communnity Development Journal* (Vol. 5, Number 3).