



Penyuluhan Gizi Seimbang melalui Variasi Produk Pangan Arem-arem di SDN 1 Sidoharjo Kecamatan Tanjunganom Kabupaten Nganjuk

Seminar about Nutritional Balance through Variety of Arem-Arem's Products at SDN 1 Sidoharjo, Tanjunganom District, Nganjuk Regency

Imana Yusnita Simamora¹; Yushinta Aristina Sanjaya^{1*}

¹ Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknik, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur, Surabaya, Indonesia

Abstrak

Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang memiliki kandungan gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan gizi harian tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan. Tingkat pengetahuan akan gizi seimbang bagi anak-anak sekolah dasar sangat mempengaruhi praktik dalam penerapannya sehingga rentan menghadapi permasalahan seperti tidak terpenuhinya asupan gizi seimbang. Alasan pemilihan produk arem-arem adalah didasarkan pada isian yang dapat dipadukan dengan berbagai makanan sehat seperti sayuran, daging, ataupun bahan sumber protein nabati yang dapat memenuhi gizi anak. Tujuan dilakukannya penyuluhan ini adalah untuk mengedukasi anak-anak sekolah dasar sehingga dapat menerapkan pola konsumsi pangan yang sehat dan bergizi. Dengan terlaksananya penyuluhan ini dapat menambah wawasan siswa-siswi SDN 1 melalui variasi pangan alternatif yaitu Arem-arem dengan penyampaian materi menggunakan konsep isi piringku sehingga para siswa-siswi dapat mengetahui manfaat dari pangan yang akan mereka konsumsi.

Kata Kunci

Gizi Seimbang, Arem-arem, Sekolah Dasar

Abstract

Balanced nutrition is a daily diet that has nutritional content in the type and amount that is in accordance with the daily nutritional needs of the body by paying attention to the principle of food diversity. The level of knowledge of balanced nutrition for elementary school children greatly influences the practice in its application, making them vulnerable to problems such as not fulfilling balanced nutritional intake. The reason for choosing arem-arem products is based on the filling that can be combined with various healthy foods such as vegetables, meat, or vegetable protein sources that can fulfill children's nutrition. The purpose of this counseling is to educate elementary school children so that they can apply healthy and nutritious food consumption patterns. With the implementation of this counseling, it can add insight to students of SDN 1 through alternative food variations, namely Arem-arem with the delivery of material using the concept of contents of my plate so that students can know the benefits of the food they will consume.

Keyword

Balanced Nutrition, Arem-arem, Elementary School

1. Pendahuluan

Anak-anak yang menduduki bangku sekolah dasar memiliki usia yang sangat baik terhadap masa pertumbuhan dan perkembangannya, hal ini berkaitan dengan pentingnya pemenuhan asupan gizi yang cukup dalam memenuhi seluruh kebutuhan tubuh anak. Usia anak-anak sekolah dasar yang berkisar antara 6 hingga 12 tahun masih rentan menghadapi permasalahan seperti tidak terpenuhinya asupan gizi seimbang, di mana hal ini dapat berdampak pada terganggunya pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak. Kebutuhan gizi

* Korespondensi: Yushinta Aristina Sanjaya

 email korespondensi: yushinta.a.tp@upnjatim.ac.id

tidak semata-mata hanya melalui konsumsi pangan yang sehat, akan tetapi didasari pula pada jenis pangan yang wajib dikonsumsi agar seluruh nutrisi tubuh anak dapat tercukupi dengan baik (Rahmi, 2019).

Gizi seimbang merupakan pola makan harian yang mencakup zat gizi dalam jenis dan proporsi yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan memperhatikan prinsip konsumsi keanekaragaman pangan, menjalankan perilaku hidup sehat dan bersih, aktif secara fisik, dan menjaga berat badan secara teratur. Tingkat pengetahuan dan sikap seseorang terhadap gizi seimbang akan memengaruhi cara seseorang untuk mengaplikasikan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Selvi dkk., 2022). Menurut Festi (2018), gizi seimbang merupakan suatu acuan dalam mengkonsumsi nutrisi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi. Konsumsi asupan gizi seimbang bagi anak-anak telah diatur pada Permenkes Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, di mana visualisasi “Piring Makanku” yang disempurnakan menjadi istilah “Isi Piringku” menjelaskan mengenai pembagian kelompok makanan ke dalam piring makan untuk setiap kali makan. PERSAGI dan ASDI (2019), menjelaskan bahwa isi piringku tersebut dimaksudkan sebagai panduan yang menunjukkan proporsi makanan dari setiap kelompok makanan dalam satu piring. Piring makan anak-anak dianjurkan diisi dengan makanan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Visual isi piringku menganjurkan istilah separuh (50%) dari piring dengan makanan pokok dan lauk pauk, sedangkan separuh sisanya (50%) adalah sayur dan buah.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2022) terkait rata-rata konsumsi sayur-sayuran di Kabupaten Nganjuk menunjukkan angka yang cukup rendah, yaitu sebesar 0,031%. Hal tersebut sangat disayangkan mengingat sayur memiliki manfaat yang baik bagi tubuh dan turut berperan dalam pemenuhan asupan gizi seimbang bagi anak-anak usia sekolah dasar. Menurut Rizkyana, dkk., (2017) umumnya sayuran yang digemari oleh anak-anak usia sekolah dasar salah satunya adalah wortel. Wortel sendiri umum dikonsumsi karena kandungan utamanya yaitu vitamin A yang bermanfaat bagi kesehatan mata. Namun, terdapat sayuran yang masih jarang diolah pada skala rumah tangga seperti contohnya adalah daun kelor. Menurut Yuliana dan Dienina (2015), daun kelor (*Moringa Oleifera L.*) yang kaya akan kandungan nutrisi seperti vitamin, mineral, dan senyawa antioksidan sangat bermanfaat bagi kesehatan.

Komoditas unggulan di Desa Sidoharjo yang tak kalah bermanfaat dalam upaya pemenuhan asupan gizi seimbang bagi anak-anak usia sekolah dasar adalah tempe. Tempe merupakan salah satu pangan olahan tradisional yang memiliki beragam manfaat bagi tubuh manusia. Menurut Sarwono (2010) tempe memiliki nilai gizi yang tinggi seperti protein sebesar 19,5%, lemak 4%, karbohidrat 9,4% dan vitamin B12 antara 3,9 – 5 mcg setiap 100 gram tempe. Umumnya tempe hanya diolah dengan cara langsung digoreng, dicampur ke dalam sayur, dan sebagainya. Namun, seringkali bentuk olahan tersebut kurang diminati oleh anak-anak sehingga hal ini mendorong adanya variasi produk pangan yang dapat meningkatkan daya tarik anak-anak.

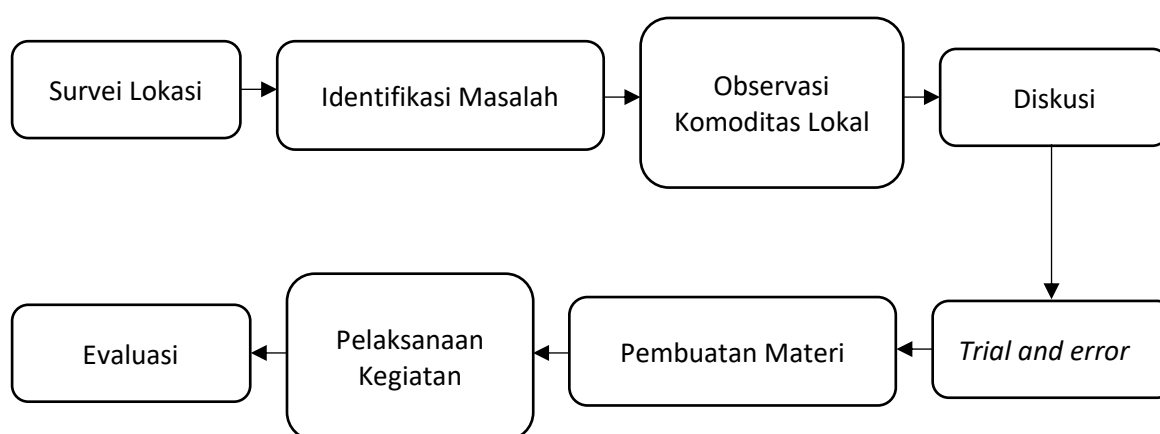
Sayuran seperti wortel dan daun kelor dengan penambahan tempe merupakan kombinasi yang sangat baik dalam pengolahan variasi produk pangan seperti arem-arem. Alasan pemilihan produk arem-arem adalah didasarkan pada isian pangan ini yang dapat dipadukan dengan berbagai makanan sehat seperti sayuran, daging, ataupun bahan sumber protein nabati. Hal ini memungkinkan anak-anak mendapatkan variasi nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Arem-arem merupakan salah satu jajanan

tradisional berbahan dasar beras yang mirip dengan “lontong”, akan tetapi perbedaannya terletak pada bagian dalam yang dapat diisi dengan aneka ragam sayur maupun lauk. Arem-arem termasuk kedalam salah satu makanan yang mudah disajikan dan dibawa, sehingga praktis untuk dikonsumsi di rumah ataupun sebagai bekal sekolah. Surya, dkk., (2022) menjelaskan bahwa anak-anak lebih cenderung menyukai makanan ringan atau jajanan dibandingkan dengan makanan utama. Maka dari itu, produk ini sangatlah cocok untuk dikonsumsi oleh anak-anak usia sekolah dasar dikarenakan sifatnya yang praktis dan mengenyangkan.

Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 yang terletak di Dusun Mukuh, Desa Sidoharjo, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk, memiliki angka stunting yang lebih tinggi dari dusun lainnya. Stunting dapat terjadi karena kurangnya gizi selama proses pertumbuhan. Menurut Faktor-faktor yang dapat secara langsung dapat memengaruhi terjadinya stunting dipicu oleh infeksi penyakit dan kekurangan asupan gizi baik dari segi kualitas maupun jumlah. Sementara itu, faktor yang memengaruhi secara tidak langsung melibatkan aspek-aspek sosial, ekonomi dan pendidikan (Ruswati, 2021). Melalui Kegiatan Bina Desa Merdeka Belajar Kampus Merdeka yang diselenggarakan oleh Program Studi Teknologi Pangan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur, mahasiswa mengadakan kegiatan penyuluhan melalui pembekalan materi dan pemberian produk arem-arem dengan isian wortel, daun kelor, dan tempe. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan upaya pemenuhan gizi seimbang sekaligus memberikan pengetahuan baru mengenai variasi pangan olahan bagi anak-anak usia sekolah dasar.

2. Metode

Kegiatan Bina Desa Program Kompetisi Kampus Merdeka yang diselenggarakan oleh Program Studi Teknologi Pangan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur ini dilaksanakan selama 3 bulan di desa Sidoharjo, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Kegiatan ini merupakan salah satu program kerja yang dilaksanakan di sekolah dasar yang memiliki tahapan kegiatan yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

2.1 Survei Lokasi

Mahasiswa Bina Desa melakukan survei melalui pengamatan langsung terhadap lokasi sekolah dasar untuk dilakukannya kegiatan penyuluhan serta melakukan pendataan. Menurut Choirul (2015), penentuan lokasi penelitian bertujuan untuk memperoleh pemahaman secara umum tentang daerah yang akan digunakan sebagai lokasi kegiatan. Lokasi yang dipilih adalah SDN 1 Sidoharjo yang terletak di Dusun Mukuh dengan total siswa-siswi sebanyak 36 peserta yang berasal dari kelas 4 a dan b.

2.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah menjelaskan kepada pembaca mengapa topik itu penting dan merinci alasan mengapa penulis memilih isu tersebut. Pada dasarnya, identifikasi masalah berasal dari topik yang umum. Setelah dilakukan evaluasi awal, topik yang awalnya umum tersebut diarahkan menjadi masalah yang lebih spesifik (Nasution, 2021). Potensi masalah yang umum terjadi dikalangan anak-anak bahkan orang dewasa adalah masih kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dan komposisi piring makanan yang sehat dan seimbang. Maka dari itu mahasiswa Bina Desa mengadakan penyuluhan untuk meningkatkan pendidikan gizi dan mendorong pola makan sehat di sekolah dasar melalui konsep “Isi Piringku”.

2.3 Observasi Komoditas Lokal

Mahasiswa Bina Desa melakukan pengamatan terhadap komoditas lokal yang mudah didapatkan dan melimpah di Desa Sidoharjo. Metode observasi adalah suatu pendekatan pengumpulan data yang dilakukan dengan mengamati secara langsung objek yang menjadi fokus penelitian. Tujuan dari metode ini adalah untuk mendapatkan gambaran yang akurat mengenai objek yang sedang diteliti (Widiastuti dan Nurdjanah 2020). Berdasarkan hasil pengamatan, komoditas tempe kedelai banyak ditemukan di Desa Sidoharjo, namun untuk variasi pengolahannya masih kurang sehingga komoditas ini layak untuk dipilih sebagai bahan baku pengembangan produk pangan sebagai inovasi pangan alternatif.

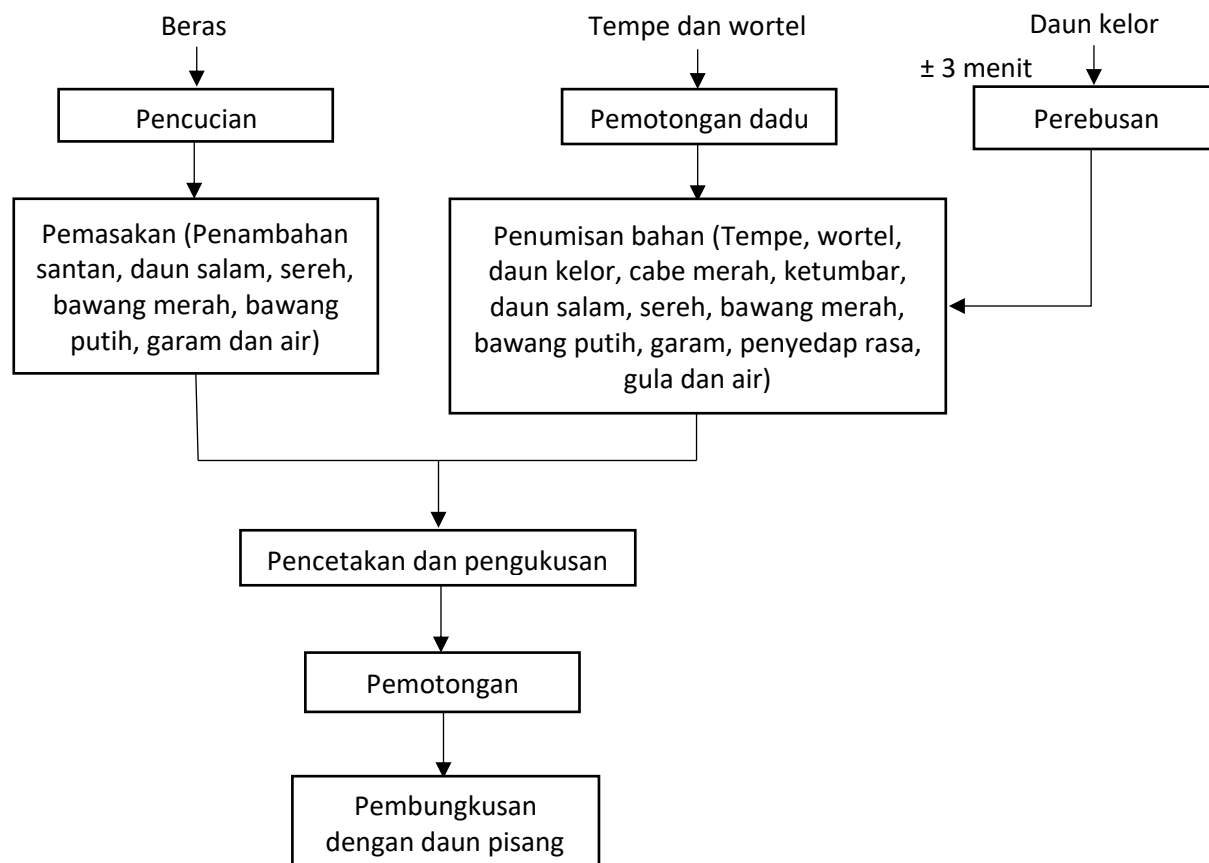
2.4 Diskusi

Mahasiswa melakukan diskusi terkait ide pembuatan pangan alternatif bersama dengan dosen pembimbing lapangan. Menurut Suhandi., dkk (2013) diskusi diadakan dengan tujuan untuk menjalankan percakapan ilmiah, menghimpun beragam pendapat, merumuskan kesimpulan, atau merancang berbagai opsi solusi terhadap suatu permasalahan. Berdasarkan ketersediaan bahan dan peralatan yang ada, maka produk yang dipilih adalah arem-arem tempe karena kandungan gizi yang tinggi dari tempe dan sayuran yang akan ditambahkan sebagai isian, sehingga sesuai dengan tema yang akan dibawakan saat penyuluhan.

2.5 *Trial and Error*

Dalam pembuatan produk “Arem-arem Tempe” dilakukan percobaan untuk mendapatkan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Risyahadi, dkk., (2022) metode *trial and error* merupakan suatu metode yang paling sederhana dalam mengembangkan formulasi yaitu dengan cara melakukan berbagai kombinasi pencampuran bahan, dan memerlukan beberapa percobaan berulang untuk menyusun formulasi agar sesuai dengan komposisi yang diinginkan. Bahan-bahan yang digunakan meliputi: tempe,

daun kelor, wortel, beras, daun pisang, garam, gula pasir, santan, daun salam, cabai merah, bawang putih, bawang merah, saus tiram, serai, minyak goreng untuk menumis bumbu. Alat-alat yang digunakan meliputi: pisau, talenan, wajan, spatula plastik, blender dan *rice cooker*. Alur proses pembuatan "Arem-arem Tempe" dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Diagram Alir Pembuatan "Arem-arem Tempe"

(Sumber: Wulan, 2019 dengan modifikasi)

2.6 Pembuatan Materi

Selain pembagian produk inovasi pangan alternatif kepada siswa-siswi sekolah dasar, mahasiswa Bina Desa juga akan menyampaikan materi mengenai pentingnya asupan gizi seimbang melalui "Isi Piringku" yaitu penjelasan mengenai komposisi piring makanan yang sehat dan seimbang, serta fungsi dan kandungan gizi dari masing-masing kondimen. Dalam penyusunan materi, mahasiswa merujuk kepada data yang didapatkan mahasiswa dari *website* kemenkes, yang menjelaskan bahwa konsep isi piringku merupakan pembaharuan dari slogan 4 sehat 5 sempurna, namun tanpa keseimbangan slogan ini tidak cukup. Secara keseluruhan, konsep "Isi Piringku" mencerminkan komposisi makanan dalam satu hidangan, terbagi menjadi 50 persen buah dan sayur, serta 50 persen sisanya terdiri dari karbohidrat dan protein yang dapat dilihat pada gambar 3 (Firmansyah, 2018).

Kampanye "Isi Piringku" juga menekankan pentingnya membatasi asupan gula, garam, dan lemak sehari-hari. Dalam perkembangan terkini dalam ilmu gizi, panduan "4 Sehat 5 Sempurna" telah berkembang menjadi pedoman gizi seimbang yang terdiri dari 10 pesan untuk menjaga keseimbangan nutrisi. Dari 10 pesan tersebut, empat pesan utama mencakup pola makan seimbang, konsumsi air yang mencukupi, aktivitas fisik minimal 30 menit setiap

hari, dan pemantauan berat badan yang sesuai dengan tinggi tubuh. Selain diagram "Isi Piringku", kampanye ini juga menekankan empat aspek penting lainnya, seperti mencuci tangan sebelum makan, menjalani aktivitas fisik yang cukup, memastikan asupan air yang cukup, dan memonitor tinggi dan berat badan secara rutin (Firmansyah, 2018). Melalui acuan tersebut, mahasiswa menyusun suatu materi untuk dipaparkan kepada anak sekolah dasar yang dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 3. Poster "Isi Piringku"
(Sumber: Firmansyah, 2018)



Gambar 4. Materi Isi Piringku
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

2.7 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2023 di SDN 1 Sidoharjo yang terletak di Dusun Mukuh, Desa Sidoharjo, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk. Kegiatan ini dilaksanakan oleh Mahasiswa Bina Desa dan bekerja sama dengan pihak sekolah dasar untuk mengkoordinasikan kebutuhan yang diperlukan dalam acara penyuluhan seperti ruangan kelas, meja dan kursi. Kegiatan penyuluhan terdiri dari *games*, pemberian

materi, pembagian produk “Arem-arem Tempe”, sesi tanya jawab, pembagian hadiah dan *snack*, serta ditutup dengan dokumentasi.

2.8 Evaluasi

Menurut Fadilla, dkk., (2023) evaluasi adalah tindakan mengumpulkan informasi yang digunakan dalam pengambilan keputusan dan sebagai ukuran sejauh mana tujuan dapat tercapai. Berdasarkan evaluasi dari kegiatan penyuluhan mendapatkan hasil, adanya peningkatan pengetahuan siswa-siswi terhadap pentingnya asupan gizi seimbang melalui isi piringku. Selain itu juga siswa-siswi dapat menyebutkan kandungan-kandungan yang ada pada tempe dan daun kelor. Hal tersebut ditunjukkan pada sesi tanya jawab, para siswa-siswi dapat menjawab pertanyaan yang diberikan mahasiswa. Selain itu, para siswa-siswi sebagian besar menunjukkan kepuasan terhadap produk Arem-arem dengan isian tempe, wortel dan daun kelor. Namun, beberapa anak diantaranya kurang menyukai produk ini karena ada yang kurang menyukai tempe, nasi ataupun sayuran yang terkandung didalam arem-arem ini.

3. Hasil & Pembahasan

Kegiatan pengabdian berupa Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Variasi Produk Pangan Arem-arem melalui Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang dilakukan pada hari Senin, 16 Oktober 2023. Kegiatan penyuluhan ini bertempat di salah satu ruangan kelas SDN 1 Sidoharjo yang berlokasi di Dusun Mukuh, Sidoharjo, Kecamatan Tanjunganom, Kabupaten Nganjuk dan bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa-siswi mengenai pentingnya gizi seimbang melalui isi piringku bagi anak Sekolah Dasar (SD) untuk memenuhi gizi yang dibutuhkan pada masa pertumbuhannya.

Pada awal kegiatan dilakukan pembagian kelompok dan *ice breaking* berupa *games* menebak gambar untuk meningkatkan semangat dan fokus dari anak-anak sekoah dasar. *Ice breaking* adalah suatu kegiatan yang mengubah suasana pembelajaran dari keadaan yang membosankan, monoton, dan tegang menjadi suasana yang santai, penuh semangat, dan menyenangkan, sehingga siswa lebih bersemangat dan senang dalam mendengarkan penjelasan di depan kelas (Harianja & Sapri, 2022; Huw et al., 2021). *Ice breaking* bertujuan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang dinamis, penuh semangat, dan rasa antusiasme. (Myland & Ehlers, 2016).



Gambar 1. *Ice Breaking* dan Pemaparan Materi

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Setelah mendapatkan antusias dari anak-anak, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi singkat yang dimulai dari pentingnya pola makan sehat. Menurut Sutomo, (2010) pada masa sekolah, anak perlu diperkenalkan dengan berbagai macam jenis makanan agar anak dapat mengikuti pola makan keluarga. Dengan mengonsumsi makanan dengan

jenis yang beragam, asupan gizi di dalam tubuh dapat terpenuhi dengan baik. Maka Mahasiswa Bina Desa membawakan konsep materi isi piringku, serta manfaat nutrisi yang beragam dari variasi lauk pauk, makanan pokok, sayur-sayuran dan buah-buahan yang baik untuk dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Selain pemaparan materi, *audience* juga diajak untuk berdiskusi dan tanya jawab mengenai pola makan yang sudah diterapkan anak-anak sekolah dasar. Para siswa-siswi tampak aktif memberikan tanggapan terhadap materi yang dipaparkan oleh Mahasiswa Bina Desa.



(a)

(b)

Gambar 2. Pembagian Produk Arem-arem Tempe

(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Mahasiswa juga turut memberikan pengetahuan mengenai salah satu pangan alternatif yaitu “Arem-arem”. Produk arem-arem merupakan salah satu makanan tradisional yang mirip lontong dengan isian seperti oseng-oseng sayur atau daging, kali ini Mahasiswa Bina Desa melakukan inovasi dengan memvariasikan arem-arem dengan menggunakan isian berupa tempe, wortel, dan daun kelor. Mahasiswa juga membawa produk arem-arem untuk dibagikan kepada siswa-siswi sekolah dasar dan diminta untuk mencicipi bersama. Menurut Saputri dkk., (2022) inovasi pangan dilakukan untuk memastikan ketersediaan dan konsumsi makanan yang bervariasi, memiliki keseimbangan gizi, dan didasarkan pada potensi sumber daya lokal. Mahasiswa Bina Desa memanfaatkan komoditas lokal yang tersedia dan melimpah di Desa Sidoharjo dan melakukan pengembangan produk dengan bahan kelor dan tempe agar bahan baku mudah untuk didapatkan dalam pengolahannya.

Mahasiswa selanjutnya membagikan produk arem-arem serta memaparkan materi mengenai kandungan arem-arem tersebut agar para siswa-siswi mengetahui manfaat dari pangan yang mereka konsumsi itu kaya akan nutrisi untuk tumbuh dan kembangnya. Menurut Veronica et al., (2019) siswa-siswi pada umumnya belum mengetahui kandungan dari makanan yang mereka konsumsi sehari-hari, seperti nasi, lauk pauk, sayur dan buah ternyata merupakan bagian dari gizi seimbang, sehingga anak-anak sering kali hanya memilih makanan yang disukai tanpa mempertimbangkan keseimbangan gizi. Arem-arem ini memiliki komponen yang cukup lengkap sebagai pangan alternatif pemenuhan gizi seimbang bagi anak-anak seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serat pangan, lemak nabati, dan lain sebagainya, yang cocok dikonsumsi sebagai makanan yang praktis karena sudah memiliki kandungan gizi yang lengkap.



Gambar 3. Peserta Penyuluhan Gizi Seimbang
(Sumber: Dokumentasi Pribadi, 2023)

Setelah melakukan penyampaian materi, kegiatan selanjutnya adalah sesi interaktif. Pada sesi ini, Mahasiswa Bina Desa mempersilahkan perwakilan siswa-siswi yang dapat membagikan materi yang telah didapatkan selama penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ditutup dengan pembagian hadiah kepada pemenang *games* dan juga perwakilan yang sudah mau membagikan materi yang didapat sebagai bentuk terimakasih atas antusiasme para siswa-siswi SDN 1 Sidoharjo. Dengan diadakannya penyuluhan gizi seimbang ini, diharapkan para siswa-siswi dapat mempelajari dan menerapkan pola konsumsi pangan yang sehat dan bergizi.

4. Kesimpulan

Kegiatan ini telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan antusias yang sangat besar dari peserta kegiatan. Kegiatan penyuluhan ini memberikan pengetahuan kepada siswa-siswi SDN 1 mengenai gizi seimbang melalui variasi pangan yang dibawakan Mahasiswa Bina Desa yaitu Arem-arem dan penyampaian materi menggunakan konsep isi piringku sehingga para siswa-siswi dapat mengetahui manfaat dari pangan yang akan mereka konsumsi. Siswa-siswi SDN 1 mendapatkan pengetahuan baru mengenai gizi seimbang sehingga anak-anak sekolah dasar dapat menerapkan pola konsumsi pangan yang sehat dan bergizi.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Program Kompetisi Kampus Merdeka (PKKM) Tahun 2023 yang diselenggarakan oleh Program Studi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jawa Timur yang telah mendukung kegiatan bina desa ini. Terakhir, ucapan terimakasih diberikan kepada DIANDRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Pustaka

- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2022. Rata-rata Konsumsi Perkapita Seminggu Menurut Kelompok Sayur-Sayuran Per Kabupaten/kota (Satuan Komoditas), 2022. Diakses dari <https://www.bps.go.id/indicator/5/2100/1/rata-rata-konsumsi-perkapita-seminggu-menurut-kelompok-sayur-sayuran-per-kabupaten-kota.html>.
- [PERSAGI] Persatuan Gizi Indonesia dan [ASDI] Asosisasi Dokter Indonesia. (2019). Penuntun Diet dan Terapi Gizi (Ed. 4). Jakarta: EGC.
- Choirul D, K. R. W. S. D. S., 2015. Pengendalian Banjir DAS Dolok - Penggaron Pada Sungai Babon. Jurnal Karya Teknik Sipil, pp. 242-249.
- Fadilla, H., Ramadhan, A. H., Purnama, A., Bayani, N., Agil, S., & Nasution, I. (2023). Pengaruh

- Pelaksanaan Evaluasi Pembelajaran terhadap Kualitas Peserta didik. *Sublim: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 84-90.
- Festi, W. (2018). *Gizi Dan Diet*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
- Fimansyah, F. 2018. *Isi Piringku*. Kementerian Kesehatan RI. Diakses pada 19 Desember 2023 dari <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku#>.
- Harianja, M. M., & Sapri, S. (2022). Implementasi Dan Manfaat Ice Breaking Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 1324–1330. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2298>.
- Huw, J., Griffiths, Anker, P., Linse, K., Maxwell, J., Maxwell, J., Post, A. L., Stevens, C., Stevens, C., Tulaczyk, S., & Smith, J. A. (2021). Breaking All the Rules: The First Recorded Hard Substrate Sessile Benthic Community Far Beneath an Antarctic Ice Shelf. *FRONTIERS IN MARINE SCIENCE*, 8. <https://doi.org/10.3389/fmars.2021.642040>.
- Myland, D., & Ehlers, S. (2016). Influence of bow design on ice breaking resistance. *Ocean Engineering*, 119, 217–232. <https://doi.org/10.1016/j.oceaneng.2016.02.021>.
- Nasution, A. R. S. (2021). Identifikasi Permasalahan Penelitian. *ALACRITY: Journal of Education*, 1(2), 13-19.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014. Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmi, P. (2019). Peran nutrisi bagi tumbuh dan kembang anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayya*, 5(1), 1-13.
- Risyahadi, S. T. Afrilia, H., & Irawan, S. (2022). Optimasi Formula Pakan Sapi Perah Dengan Linier Programming Untuk Minimasi Biaya Bahan Baku Di Koperasi XYZ Jawa Tengah. *Eqien-Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 10(1), 227-231.
- Rizkyana, Okky, Fajar Ari Nugroho dan Olivia Anggraeny. 2017. Asupan Sayur dan Buah dengan Variasi Warnanya pada Siswa SD Insan Permata Malang. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, Juni 2017, Vol. 4(1):2–1.
- Ruswati, R., Leksono, A. W., Prameswary, D. K., Pembajeng, G. S., Inayah, I., Felix, J., Dini, M, S. A., Rahmadina, N., Hadayaa, S., Aprilia, T. R., Hermawati, E., & Ashanty, A. (2021). Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 1(2), 34-38.
- Saputri, P. D., Fatma, A., Meisarah, D. A., & Gunawan, G. (2022). Inovasi Pangan Lokal Berbasis Ikan Gabus dan Genjer sebagai Upaya Diversifikasi Pangan Lokal. *Jurnal Bina Desa*, 4(1), 88-95.
- Sarwono, Bambang. 2010. *Usaha Membuat Tempe dan Oncom*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Selvi, S., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2022). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 066-072.
- Suhandi, D. Y., Ibrahim, M. Y., & Budjang, G. (2013). Efektivitas penggunaan metode diskusi pada mata pelajaran sosiologi di SMA Negeri 2 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(9).
- Surya, E. A., Indriani, Y., & Adawiyah, R. (2022). Pola Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Anak Balita Di Daerah Pantai Kecamatan Teluk Betung Timur. *Jurnal Ilmu Agribisnis: Journal of Agribusiness Science*, 10(1), 172-178.
- Sutomo, B dan Anggraini, DY. 2010. *Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita*. Jakarta: PT. Agromedia Pustaka.
- Veronica, S. Y., Qurniasih, N., Utami, I. T., & Febrianti, H. (2019). Peningkatan Gizi Anak

- Sekolah dengan Gerakan Isi Piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 1(1), 47-50.
- Widiastuti, T., & Nurdjanah, S. (2020). Similarity: Nilai Tambah Pengolahan Ubi Kayu (*Manihot esculenta* Crantz) menjadi Kelanting Sebagai Snack Lokal, 14(1), 58-68.
- Wulan, H. 2019. Arem-arem Isi Tempe. Diakses pada 15 Desember 2023 dari <https://cookpad.com/id/resep/10190511-arem-arem-isi-tempe>.
- Yuliani, N. N., & Dienina, D. P. (2015). Uji aktivitas antioksidan infusa daun kelor (*Moringa oleifera*, Lamk) Dengan Metode 1, 1-diphenyl-2-picrylhydrazyl (DPPH). *Jurnal info kesehatan*, 13(2), 1060-1082.