



PELAKSANAAN PENYULUHAN SARAPAN SEHAT UNTUK MENUNJANG PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN PADA ANAK KELAS 2 MADRASAH IBTIDAIYAH SWASTA (MIS) AL - IKHKLASIAH

Mardhiah¹, Suherni², Lilis Pujiati³, Yuni Ramadhani⁴, Sri Dewi Br Siregar⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora Medan, Indonesia

E-mail: mardhiah356@gmail.com

Corresponding author:

Mardhiah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora Medan

mardhiah356@gmail.com

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan sehat dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Kegiatan dilaksanakan di kelas 2 Madrasah Ibtidaiyah Swasta (MIS) Al-Ikhlasih dengan sasaran siswa sekolah dasar. Metode pelaksanaan dilakukan melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media edukatif berupa penjelasan materi, diskusi, kuis, permainan edukatif, serta pre-test dan post-test. Materi yang diberikan meliputi pengertian sarapan sehat, manfaat sarapan, kandungan gizi seimbang, pentingnya kebersihan sebelum makan, serta dampak tidak sarapan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti seluruh rangkaian acara dan terjadi peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya sarapan sehat sebelum beraktivitas. Kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan menumbuhkan kepedulian terhadap kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: sarapan sehat, pertumbuhan dan perkembangan, penyuluhan kesehatan, siswa sekolah dasar, gizi seimbang.

ABSTRACT

This community service activity aims to increase students' knowledge and awareness of the importance of a healthy breakfast in supporting growth and development. The activity was carried out in grade 2 of the Al-Ikhlasih Private Elementary School (MIS) targeting elementary school students. The implementation method was carried out through health counseling using educational media in the form of material explanations, discussions, quizzes, educational games, as well as pre- and post-tests. The material provided included the definition of a healthy breakfast, the benefits of breakfast, balanced nutritional content, the importance of hygiene before eating, and the impact of not eating breakfast. The results of the activity showed that participants were very enthusiastic about participating in the entire series of events and there was an increase in students' understanding of the importance of a healthy breakfast before activities.

Keywords: healthy breakfast, growth and development, health education, elementary school students, balanced nutrition.

PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung terbentuknya sumber daya manusia yang berkualitas. Masa sekolah dasar merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Pada fase ini, pemenuhan gizi yang optimal tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan, tetapi juga memengaruhi kemampuan berpikir, konsentrasi, daya ingat, serta prestasi belajar di sekolah

(Black et al., 2021). Oleh karena itu, pembiasaan pola makan sehat sejak dini menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan dan pendidikan anak.

Salah satu perilaku hidup sehat yang perlu dibiasakan pada anak usia sekolah adalah mengonsumsi sarapan sebelum memulai aktivitas. Sarapan merupakan waktu makan pertama setelah tubuh berpuasa selama kurang lebih 8–10 jam saat tidur malam. Asupan makanan pada pagi hari berfungsi untuk mengembalikan kadar glukosa darah sebagai sumber energi utama bagi otak dan tubuh sehingga anak memiliki kesiapan fisik maupun mental untuk mengikuti kegiatan pembelajaran (Gibney et al., 2021). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa anak yang rutin sarapan memiliki tingkat konsentrasi, perhatian, dan performa akademik yang lebih baik dibandingkan anak yang sering melewatkan sarapan (Adolphus et al., 2022).

Sarapan yang sehat sebaiknya mengandung gizi seimbang, meliputi karbohidrat sebagai sumber energi, protein untuk mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, lemak sehat sebagai cadangan energi, serta vitamin dan mineral yang berperan dalam menjaga sistem imun dan metabolisme tubuh. Selain memperhatikan komposisi zat gizi, kebersihan dan keamanan pangan juga menjadi aspek penting agar makanan yang dikonsumsi aman dan tidak menimbulkan gangguan kesehatan. Pembiasaan sarapan sehat sejak usia sekolah dasar diharapkan dapat membentuk perilaku makan yang baik hingga dewasa serta mendukung tercapainya status gizi yang optimal (Ronto et al., 2021).

Meskipun manfaat sarapan telah banyak diketahui, kebiasaan melewatkan sarapan masih sering dijumpai pada anak usia sekolah. Faktor-faktor seperti kurangnya pengetahuan tentang pentingnya sarapan, keterbatasan waktu pada pagi hari, serta kebiasaan keluarga menjadi penyebab utama rendahnya praktik sarapan sehat. Kondisi tersebut dapat berdampak pada berkurangnya asupan energi harian, menurunnya konsentrasi belajar, dan terganggunya proses pertumbuhan apabila berlangsung dalam jangka panjang (Senterre et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan sehat sebagai bagian dari penerapan perilaku hidup sehat sejak dini.

Kebiasaan sarapan sehat memberikan banyak manfaat bagi anak usia sekolah. Anak yang rutin sarapan memiliki energi yang lebih baik untuk mengikuti kegiatan belajar di sekolah, lebih fokus saat menerima pelajaran, serta memiliki daya konsentrasi dan daya ingat yang lebih tinggi dibandingkan anak yang tidak sarapan. Selain itu, sarapan juga membantu menjaga kestabilan gula darah sehingga anak tidak mudah lemas, mengantuk, ataupun merasa lapar sebelum waktu istirahat sekolah tiba. Dengan demikian, sarapan sehat sangat berpengaruh terhadap Kesehatan dan produktivitas anak dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Namun, pada kenyataannya masih banyak anak usia sekolah yang belum memiliki kebiasaan sarapan sehat. Sebagian anak berangkat ke sekolah tanpa sarapan karena alasan terburu-buru, tidak memiliki waktu yang cukup, kurang nafsu makan pada pagi hari, ataupun karena kurangnya perhatian orang tua terhadap pentingnya sarapan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi anak tidak terpenuhi secara optimal.

Kurangnya kebiasaan sarapan sehat dapat memberikan dampak negatif bagi Kesehatan maupun proses belajar anak. Anak yang tidak sarapan cenderung lebih mudah merasa Lelah, lesu, sulit berkonsentrasi, dan kurang aktif selama mengikuti pelajaran di sekolah. Dalam jangka Panjang, kebiasaan melewatkan sarapan juga dapat meningkatkan resiko terjadinya

gangguan Kesehatan seperti gastritis, penurunan daya tahan tubuh, kekurangan gizi, bahkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, anak yang tidak sarapan biasanya lebih sering membeli jajanan di sekolah yang belum tentu terjamin kebersihan dan kandungan gizinya.

Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan rendahnya kebiasaan sarapan sehat pada anak usia sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya sarapan sebelum memulai aktivitas belajar masih perlu ditingkatkan. Rendahnya kebiasaan sarapan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemahaman mengenai manfaat sarapan, keterbatasan waktu pada pagi hari, serta kebiasaan keluarga yang belum membudayakan sarapan sebagai bagian dari pola hidup sehat. Padahal, pembentukan perilaku hidup sehat pada anak memerlukan edukasi yang dilakukan secara berkesinambungan melalui keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan (Notoatmodjo, 2021; Glanz et al., 2024). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan pada anak usia sekolah.

Penyuluhan kesehatan di lingkungan sekolah perlu dilaksanakan dengan metode yang menarik, interaktif, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Penggunaan media edukatif, seperti video animasi, gambar, permainan edukatif, kuis, diskusi, dan tanya jawab, terbukti mampu meningkatkan perhatian, motivasi, serta pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Pendekatan pembelajaran yang aktif dan menyenangkan memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara langsung dalam proses belajar sehingga pesan-pesan kesehatan lebih mudah dipahami dan diingat. Menurut Dale (2021), pembelajaran yang melibatkan pengalaman langsung dan partisipasi aktif menghasilkan retensi pengetahuan yang lebih baik dibandingkan pembelajaran yang hanya bersifat ceramah. Selain itu, teori pembelajaran konstruktivistik menjelaskan bahwa pengetahuan akan lebih bermakna ketika peserta didik membangun pemahamannya melalui interaksi dan pengalaman belajar (Schunk & DiBenedetto, 2022).

Sekolah merupakan lingkungan yang sangat strategis dalam pelaksanaan promosi kesehatan karena sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah. Selain sebagai tempat memperoleh ilmu pengetahuan, sekolah juga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat melalui berbagai program edukasi kesehatan. Keberhasilan pembiasaan sarapan sehat tidak hanya bergantung pada pemberian informasi kepada siswa, tetapi juga memerlukan dukungan guru, orang tua, serta tenaga kesehatan agar tercipta lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat. Pendekatan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku kesehatan anak secara berkelanjutan (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2023; Langford et al., 2022). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini juga memberikan manfaat bagi mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan. Melalui keterlibatan secara langsung dalam penyuluhan kesehatan, mahasiswa memperoleh pengalaman nyata dalam mengaplikasikan ilmu keperawatan komunitas, khususnya dalam melakukan identifikasi masalah kesehatan, menyusun media edukasi, menyampaikan informasi kesehatan, serta melakukan evaluasi hasil penyuluhan. Pengalaman tersebut menjadi sarana untuk meningkatkan kemampuan komunikasi terapeutik, kerja sama tim, kepemimpinan, serta profesionalisme sebagai calon tenaga kesehatan yang

memiliki kompetensi dalam pemberdayaan masyarakat (International Council of Nurses, 2021).

Sarapan sehat merupakan kegiatan makan dan minum pada pagi hari sebelum memulai aktivitas dengan memperhatikan prinsip gizi seimbang untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi tubuh. Setelah berpuasa selama kurang lebih 8–10 jam saat tidur malam, tubuh memerlukan asupan energi untuk mempertahankan fungsi organ, aktivitas fisik, dan fungsi kognitif. Sarapan yang sehat sebaiknya mengandung karbohidrat sebagai sumber energi utama, protein untuk mendukung pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, lemak sehat sebagai cadangan energi, serta vitamin dan mineral yang berperan dalam menjaga sistem imun dan metabolisme. Pada anak usia sekolah, kebiasaan sarapan yang berkualitas berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi, daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, serta kesiapan mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Gibney et al., 2021; Adolphus et al., 2022). Penerapan sarapan sehat dapat dilakukan melalui berbagai pilihan menu bergizi seimbang, seperti nasi dengan lauk berprotein (telur, ikan, tempe, atau tahu) dan sayuran, roti gandum disertai susu rendah lemak, oatmeal dengan buah segar, maupun menu tradisional seperti bubur, ubi rebus, atau jagung yang dipadukan dengan sumber protein. Variasi menu tersebut membantu memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, mineral, dan serat yang diperlukan anak untuk menjalankan aktivitas belajar sepanjang hari. Konsumsi sarapan yang bervariasi juga berperan dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak usia dini dan mendukung pertumbuhan yang optimal (Gibson, 2023).

Sebaliknya, kebiasaan melewatkan sarapan dapat memberikan berbagai dampak negatif bagi kesehatan dan prestasi belajar anak. Anak yang tidak sarapan cenderung lebih mudah merasa lapar, lemas, mengantuk, dan mengalami penurunan konsentrasi sehingga proses belajar menjadi kurang optimal. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko gangguan status gizi, baik kekurangan gizi maupun obesitas akibat pola makan yang tidak teratur, serta berpotensi menurunkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, pembiasaan sarapan sehat sejak usia sekolah menjadi salah satu investasi penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa depan (Adolphus et al., 2022; Hoyland et al., 2021).

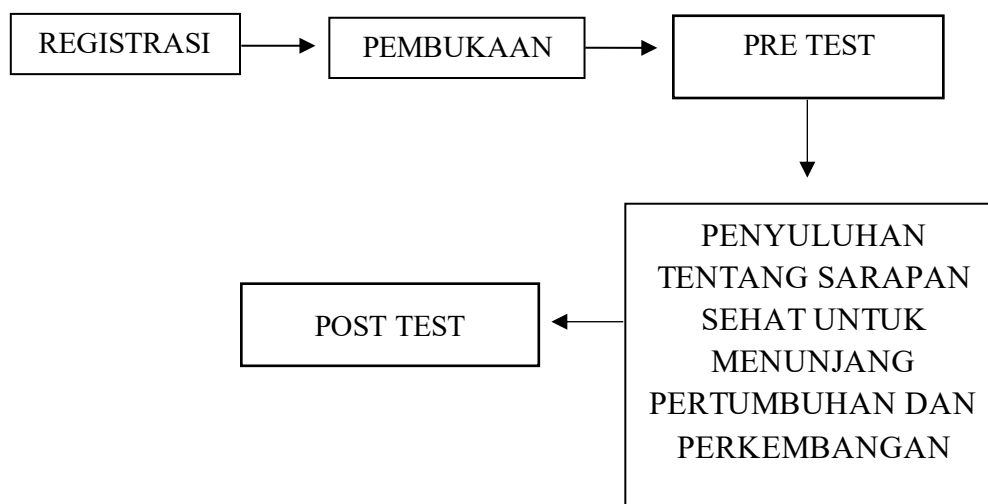
METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahapan. Tahap pertama diawali dengan observasi lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian ke lokasi sekolah untuk mengidentifikasi kondisi awal serta kebutuhan sasaran terkait pemahaman mengenai pentingnya sarapan sehat. Pada tahap ini, tim juga melakukan koordinasi awal dan meminta izin kepada pihak sekolah sebagai langkah persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

Tahap kedua merupakan kegiatan perizinan, yaitu tim pengabdian mengajukan permohonan izin kepada STIKes Flora dan pihak sekolah sebagai mitra pelaksana. Proses ini bertujuan untuk memperoleh persetujuan serta dukungan dalam penyelenggaraan kegiatan sosialisasi mengenai pentingnya sarapan sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Tahap ketiga adalah pelaksanaan sosialisasi kepada siswa. Kegiatan ini dilakukan melalui penyampaian materi secara edukatif mengenai pengertian sarapan sehat, manfaat sarapan bagi

kesehatan dan prestasi belajar, jenis-jenis menu sarapan yang bergizi seimbang, serta dampak yang dapat ditimbulkan apabila anak tidak terbiasa mengonsumsi sarapan sehat. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif agar siswa lebih mudah memahami informasi yang diberikan dan termotivasi untuk membiasakan diri sarapan sehat setiap hari.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian melakukan tahap persiapan yang meliputi pengurusan administrasi dan perizinan, penyusunan materi penyuluhan, serta penyiapan media dan tempat kegiatan. Selanjutnya, pada tahap pelaksanaan, kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, dan pelaksanaan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Setelah itu, tim memberikan penyuluhan mengenai pentingnya sarapan sehat yang dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta. Di akhir sesi, peserta mengikuti *post-test* dan kuis sebagai bentuk penguatan materi yang telah disampaikan. Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai tingkat pemahaman peserta terhadap materi melalui hasil *post-test* dan respons selama sesi tanya jawab. Seluruh rangkaian kegiatan kemudian ditutup dengan penyampaian kesimpulan, dokumentasi kegiatan, serta foto bersama sebagai penanda berakhirnya kegiatan pengabdian.

Adapun kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Kamis, 30 April 2026, pada pukul (08.00-11.00) WIB di ruang kelas 2 Madrasah Ibtidaiya Swasta (mis) al-ikhlasiah dengan jumlah peserta 20 orang. Penyuluhan mengenai Sarapan Sehat Untuk Menunjang Pertumbuhan Dan Perkembangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi pentingnya sarapan sehat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Swasta (MIS) Al-Ikhlasiah dengan melibatkan 20 siswa sebagai peserta. Kegiatan diawali dengan pemberian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai pengertian, manfaat, serta kebiasaan sarapan sehat. Selanjutnya, tim pengabdian menyampaikan materi secara interaktif menggunakan media edukasi yang membahas pentingnya sarapan, kandungan gizi seimbang, contoh menu sarapan sehat, serta dampak

melewatkan sarapan terhadap kesehatan dan kemampuan belajar. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab yang berlangsung aktif. Peserta juga mengikuti permainan edukatif (*games*) sebagai bentuk penguatan materi,



kemudian diberikan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman setelah mengikuti sosialisasi.

Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Berdasarkan hasil *post-test*, sebanyak 82% peserta telah memahami materi mengenai pentingnya sarapan sehat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan. Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias mengikuti penyuluhan, aktif mengajukan pertanyaan, serta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri. Hasil ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan permainan edukatif mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan.

Peningkatan pemahaman peserta sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa penyuluhan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan. Menurut World Health Organization (WHO, 2023), edukasi gizi sejak usia sekolah sangat penting untuk membangun kebiasaan makan sehat yang akan berpengaruh terhadap kesehatan hingga usia dewasa. Pengetahuan yang baik mengenai pola makan akan memengaruhi kemampuan anak dalam memilih makanan bergizi dan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Materi mengenai pentingnya sarapan juga didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa sarapan merupakan waktu makan yang berkontribusi terhadap pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi harian anak. Sarapan yang mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral dalam jumlah seimbang dapat meningkatkan konsentrasi, daya ingat, kemampuan berpikir, serta kesiapan anak dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Sebaliknya, kebiasaan melewati sarapan berisiko menyebabkan penurunan kadar glukosa darah sehingga anak lebih mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan mengalami penurunan performa akademik (UNICEF, 2023; FAO, 2022).

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang interaktif melalui diskusi, tanya jawab, dan permainan edukatif. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta terlibat secara aktif selama proses pembelajaran sehingga informasi yang diterima lebih mudah dipahami dan diingat. Hal ini sesuai dengan temuan Contento

(2020) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi yang melibatkan partisipasi aktif peserta lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku makan. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menegaskan bahwa pembiasaan sarapan sehat pada anak usia sekolah memerlukan kombinasi antara edukasi, dukungan sekolah, dan keterlibatan keluarga agar perubahan perilaku dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya sarapan sehat sebagai salah satu upaya mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesiapan belajar. Luaran kegiatan ditunjukkan dengan meningkatnya pemahaman peserta, tingginya partisipasi selama kegiatan, serta terbentuknya kesadaran awal mengenai pentingnya membiasakan sarapan sehat sebelum berangkat ke sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa pengabdian kepada masyarakat mengenai sosialisasi pentingnya sarapan sehat di Madrasah Ibtidaiyah Swasta (MIS) Al-Ikhlasih telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya sarapan sehat sebagai upaya mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesiapan belajar di sekolah, yang ditunjukkan oleh tingginya tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti sosialisasi. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa dapat membiasakan diri untuk mengonsumsi sarapan bergizi setiap hari serta menjadi agen penyebar informasi kepada keluarga dan lingkungan sekitarnya sehingga kesadaran akan pentingnya sarapan sehat dapat terus meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2022). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Frontiers in Nutrition*, 9, Article 872151.
- Black, R. E., et al. (2021). Maternal and child nutrition: Building momentum for impact. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(2), 306–312.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity*. CDC.
- Contento, I. R. (2020). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice* (4th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Dale, E. (2021). *Audio-Visual Methods in Teaching* (Reprint ed.). Dryden Press.
- Food and Agriculture Organization. (2022). *School food and nutrition framework*. Rome: FAO.
- Gibson, R. S. (2023). *Principles of Nutritional Assessment* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Gibney, M. J., Barr, S. I., Bellisle, F., et al. (2021). *Breakfast in Human Nutrition*. Wiley-Blackwell.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2024). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (6th ed.). Jossey-Bass.
- Hoyland, A., McWilliams, K. A., Duff, R. J., & Walton, J. L. (2021). Breakfast consumption in children and educational outcomes: An updated review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2452.



- International Council of Nurses. (2021). The ICN Code of Ethics for Nurses. ICN.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan.
- Langford, R., Bonell, C., Komro, K., et al. (2022). The WHO Health Promoting School framework and student health outcomes: Updated evidence. Cochrane Database of Systematic Reviews.
- Notoatmodjo, S. (2021). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Edisi Revisi). Rineka Cipta.
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2021). Adolescents' perspectives on healthy eating and breakfast consumption: A systematic review. *Nutrients*, 13(7), 2342.
- Senterre, C., Dramaix, M., & Thiebaut, I. (2022). Breakfast consumption and nutritional quality among school-aged children: A review of recent evidence. *Nutrients*, 14(9), 1889.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2022). *Motivation and Social Cognitive Theory*. Routledge.
- UNICEF. (2023). *The State of the World's Children 2023: For Every Child, Nutrition*. New York: UNICEF.
- World Health Organization. (2023). *Healthy Diet*. Geneva: WHO.
- World Health Organization (WHO). (2013). *Health Education : Theoretical Concepts*