

PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA MELALUI KEGIATAN MAKAN BERSAMA BERBASIS GIZI SEIMBANG DI SEKOLAH DASAR

Yeni Wardatunnissa ^{1*}, A Haris ², Yuyun Yuningsih³ Lila Alwyah⁴, & I Wayan Aditya Kurnia Wijaya⁵

¹⁻³ STKIP Harapan Bima, Bima, Indonesia

⁴Akademi Bisnis Lombok, Lombok Utara, Indonesia

⁵Universitas Negeri Manado, Mando, Indonesia

* Email: Wardatunnissa25@gmail.com

Artikel Info	Abstrak
Kata kunci: <i>Profil Pelajar Pancasila; Kegiatan Makan Bersama; Gizi Seimbang; Penguatan Karakter; Sekolah Dasar</i>	<i>Profil Pelajar Pancasila merupakan perwujudan karakter dan kompetensi peserta didik Indonesia yang perlu ditanamkan sejak jenjang sekolah dasar. Salah satu upaya penguatan nilai-nilai tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan kontekstual dan dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa, salah satunya kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai gizi seimbang sekaligus memperkuat nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila, khususnya gotong royong, kemandirian, dan kebhinekaan global. Metode pelaksanaan pengabdian meliputi sosialisasi gizi seimbang, pendampingan kegiatan makan bersama, serta refleksi dan evaluasi kegiatan. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat, serta tumbuhnya sikap kebersamaan dan saling menghargai antar siswa. Dengan demikian, kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang efektif digunakan sebagai media penguatan Profil Pelajar Pancasila di sekolah dasar.</i>

Riwayat Artikel: Diterima, 30 Des 2025; Direvisi, 18 Jan 2026; Dipublikasi, 24 Jan 2026

PENDAHULUAN

Pendidikan karakter dan pembentukan kebiasaan hidup sehat merupakan fondasi penting dalam proses pendidikan di sekolah dasar. Pada usia ini, peserta didik berada pada fase perkembangan awal yang sangat menentukan pembentukan sikap, nilai, dan perilaku jangka panjang. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020), sekolah dasar tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter dan budaya hidup sehat. Sejalan dengan itu, Suyanto (2021) menegaskan bahwa pembiasaan positif yang dilakukan secara konsisten di lingkungan sekolah akan lebih efektif dibandingkan pembelajaran karakter yang bersifat teoritis. Oleh karena itu, diperlukan strategi pendidikan yang mampu mengintegrasikan penguatan karakter dan kesehatan siswa secara kontekstual, aplikatif, serta berkelanjutan.

Implementasi Kurikulum Merdeka menempatkan Profil Pelajar Pancasila sebagai tujuan utama pendidikan nasional. Profil Pelajar Pancasila mencakup enam dimensi utama, yaitu beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berkebhinekaan global, gotong royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif (Kemendikbudristek, 2022). Menurut Nurgiansah dan Pringgowijoyo (2021), penguatan Profil Pelajar Pancasila menuntut adanya pendekatan pembelajaran yang kontekstual dan dekat dengan kehidupan nyata siswa. Hal ini diperkuat oleh pendapat Hidayat et al. (2023) yang menyatakan bahwa nilai-nilai Pancasila akan lebih mudah diinternalisasi apabila diterapkan melalui aktivitas sehari-hari yang bermakna bagi peserta didik. Dengan demikian, kegiatan non-akademik yang terencana dengan baik memiliki potensi besar sebagai media penguatan karakter siswa sekolah dasar.

Di sisi lain, permasalahan gizi dan pola makan anak usia sekolah dasar masih menjadi tantangan di berbagai daerah. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), masih banyak siswa sekolah dasar yang belum memahami konsep gizi seimbang dan pentingnya konsumsi makanan sehat. Penelitian oleh Lestari et al. (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan membawa bekal yang kurang bergizi dan konsumsi makanan instan berdampak pada kesehatan serta konsentrasi belajar siswa. Selanjutnya, Putri dan Handayani (2022) menegaskan bahwa rendahnya literasi gizi pada anak usia sekolah dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat hingga dewasa. Kondisi ini menunjukkan bahwa edukasi gizi perlu dilakukan secara sistematis dan terintegrasi dengan aktivitas keseharian siswa di sekolah.

Gizi seimbang memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta pembentukan perilaku hidup sehat siswa. Menurut WHO (2020), asupan gizi yang seimbang berkontribusi langsung terhadap daya tahan tubuh, kemampuan belajar, dan kesehatan mental anak. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al. (2021) menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa mengonsumsi makanan bergizi memiliki tingkat konsentrasi dan partisipasi belajar yang lebih baik. Selain itu, Sari dan Wahyuni (2023) menyatakan bahwa edukasi gizi yang dikemas secara praktis dan menyenangkan lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran anak dibandingkan penyampaian materi secara konvensional. Oleh karena itu, kegiatan berbasis praktik langsung menjadi pendekatan yang relevan dalam edukasi gizi di sekolah dasar.

Kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang merupakan salah satu bentuk pembiasaan positif yang dapat diterapkan di sekolah dasar. Menurut Arifin dan Susanto (2020), makan bersama tidak hanya berfungsi sebagai pemenuhan kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran sosial dan karakter. Penelitian oleh Yuliana et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan makan bersama mampu menumbuhkan sikap disiplin, kebersamaan, serta kepedulian antar siswa. Hal ini diperkuat oleh pendapat Fauzi dan Maulida (2024) yang menyatakan bahwa makan bersama dapat menjadi media internalisasi nilai gotong royong dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, kegiatan ini memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai bagian dari program penguatan karakter di sekolah dasar.

Dalam konteks Profil Pelajar Pancasila, kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang selaras dengan beberapa dimensi utama, khususnya gotong royong, kemandirian, dan berkebhinekaan global. Menurut Setiawan et al. (2021), gotong royong dapat ditanamkan melalui aktivitas kolaboratif yang melibatkan interaksi sosial langsung antar siswa. Kemandirian siswa tercermin dari kemampuan mengelola bekal, menjaga kebersihan diri, serta bertanggung jawab terhadap peralatan makan (Wulandari, 2023). Sementara itu, nilai berkebhinekaan global dapat dikembangkan melalui sikap saling menghargai perbedaan jenis makanan, kebiasaan, dan latar belakang siswa (Nasution & Hakim, 2024). Dengan demikian, kegiatan makan bersama tidak hanya berorientasi pada aspek kesehatan, tetapi juga pada pembentukan karakter yang holistik.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Sekolah Dasar SDN 1 Tolowata Kecamatan Ambalawi, Kabupaten Bima Provinsi Nusa Tenggara Barat. Sekolah ini dipilih karena masih terbatasnya kegiatan pembiasaan yang secara khusus mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dengan penguatan Profil Pelajar Pancasila dalam aktivitas keseharian siswa.

Adapun rumusan masalah dalam kegiatan pengabdian ini adalah: (1) bagaimana pelaksanaan kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang di sekolah dasar, dan (2) bagaimana kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang dapat memperkuat Profil Pelajar Pancasila pada siswa sekolah dasar.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang serta menganalisis perannya dalam memperkuat nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila pada siswa sekolah dasar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 1 Tolowata, yang berlokasi di Desa Tolowata, Kecamatan Ambalawi, Kabupaten Bima Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil koordinasi awal dengan pihak sekolah yang menunjukkan bahwa sekolah belum memiliki program pembiasaan makan bersama berbasis gizi seimbang yang terintegrasi dengan penguatan Profil Pelajar Pancasila. Selain itu, siswa masih memerlukan pendampingan dalam memahami konsep gizi seimbang dan penerapan perilaku hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan November tahun 2025 dengan durasi pelaksanaan selama satu hari yang terdiri atas kegiatan sosialisasi, praktik makan bersama, serta refleksi dan evaluasi. Adapun jumlah partisipan yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebanyak 116 siswa, yang terdiri dari siswa kelas rendah dan kelas tinggi SDN 1 Tolowata, dengan pendampingan guru kelas serta tim pengabdian kepada masyarakat.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahap yaitu, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, serta tahap refleksi dan evaluasi.

- 1. Tahap persiapan:** Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru untuk menentukan waktu, teknis pelaksanaan, serta sasaran kegiatan. Selain itu, tim menyusun materi edukasi mengenai gizi seimbang, perilaku hidup bersih dan sehat, serta nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila yang akan diintegrasikan dalam kegiatan. Tim juga menyiapkan menu makanan sehat yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi siswa sekolah dasar dan mudah diterapkan dalam konteks sekolah.
- 2. Tahap pelaksanaan:** Kegiatan diawali dengan sosialisasi kepada siswa mengenai konsep gizi seimbang, pentingnya sarapan dan konsumsi makanan sehat, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya, siswa melaksanakan kegiatan makan bersama dengan pendampingan guru dan tim pengabdian. Dalam kegiatan ini, siswa dilibatkan secara aktif mulai dari menyiapkan tempat makan, menjaga kebersihan, hingga makan bersama secara tertib. Aktivitas tersebut dirancang untuk menumbuhkan nilai gotong royong, kemandirian, tanggung jawab, dan sikap saling menghargai antar siswa.
- 3. Tahap refleksi dan evaluasi:** Siswa diajak melakukan refleksi sederhana melalui diskusi dan tanya jawab terkait pengalaman yang diperoleh selama kegiatan. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan lembar observasi, pedoman tanya jawab, serta dokumentasi kegiatan. Lembar observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa yang mencerminkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila, seperti kerja sama, kedisiplinan, dan tanggung jawab. Sementara itu, tanya jawab dilakukan untuk mengetahui pemahaman siswa mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup sehat.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif kualitatif, dengan cara mendeskripsikan hasil observasi dan respons siswa selama kegiatan berlangsung. Teknik evaluasi difokuskan pada perubahan perilaku dan partisipasi siswa sebelum, selama, dan setelah kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang. Hasil analisis tersebut digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam mendukung penguatan Profil Pelajar Pancasila pada siswa sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang dilaksanakan di SDN 1 Tolowata pada tanggal 17 November 2025 dengan melibatkan sebanyak 116 siswa, yang terdiri atas siswa kelas rendah dan kelas tinggi. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian melakukan observasi awal (baseline) untuk mengetahui kondisi awal kebiasaan membawa bekal makanan sehat dan partisipasi siswa dalam kegiatan makan bersama.

Kondisi Awal (Sebelum Kegiatan)

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebanyak 52 siswa (44,8%) telah membawa bekal makanan yang tergolong sehat dan bervariasi, sementara 64 siswa (55,2%) masih membawa bekal yang didominasi makanan instan, jajanan tinggi gula, atau tidak memenuhi prinsip gizi seimbang. Selain itu, partisipasi aktif siswa dalam kegiatan makan bersama masih tergolong sedang, dengan 58 siswa (50%) yang menunjukkan keterlibatan aktif, sedangkan sisanya masih makan secara individual dan kurang memperhatikan kebersihan setelah makan.

Kondisi Setelah Kegiatan

Setelah pelaksanaan kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang, terjadi peningkatan yang signifikan pada kebiasaan membawa bekal sehat dan partisipasi siswa. Hasil observasi menunjukkan bahwa 98 siswa (84,5%) membawa bekal makanan yang memenuhi unsur gizi seimbang, terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, dan minuman sehat. Selain itu, 104 siswa (89,7%) terlibat aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari persiapan tempat makan, makan bersama, hingga membersihkan area kelas setelah kegiatan selesai.

Perbandingan kondisi siswa sebelum dan sesudah kegiatan disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Perbandingan Kondisi Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Aspek yang Diamati	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Membawa bekal sehat	52 siswa (44,8%)	98 siswa (84,5%)
Partisipasi aktif	58 siswa (50,0%)	104 siswa (89,7%)
Kepedulian kebersihan	61 siswa (52,6%)	102 siswa (87,9%)

Penguatan Profil Pelajar Pancasila

Dari aspek penguatan Profil Pelajar Pancasila, hasil observasi menunjukkan peningkatan pada dimensi gotong royong, kemandirian, dan berkebhinekaan global. Dimensi gotong royong tercermin dari 107 siswa (92,2%) yang saling membantu dalam menyiapkan tempat makan, berbagi makanan, dan membersihkan area kelas. Dimensi kemandirian tampak pada 101 siswa (87,1%) yang mampu mengelola bekal dan peralatan makan secara mandiri tanpa pendampingan intensif dari guru. Sementara itu, dimensi berkebhinekaan global tercermin dari sikap saling menghargai perbedaan jenis makanan yang dibawa siswa, dengan tidak ditemukannya perilaku menjelek atau membandingkan makanan selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1 dan 2. Siswa sekolah dasar mengikuti kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang secara berkelompok di dalam kelas.

Dokumentasi kegiatan pada Gambar 1 dan Gambar 2 memperlihatkan siswa mengikuti kegiatan makan bersama secara berkelompok dengan tertib dan penuh kebersamaan. Foto-foto tersebut diambil pada saat pelaksanaan kegiatan makan bersama pada tanggal 17 November 2025 di dalam kelas SDN 1 Tolowata.



Gambar 3 dan 4. Ragam bekal makanan sehat yang dibawa siswa dalam kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang.

Selanjutnya, Gambar 3 dan Gambar 4 menampilkan variasi bekal makanan sehat yang dibawa siswa, seperti nasi, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman sehat, yang menunjukkan peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang.

PEMBAHASAN

Kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang yang dilaksanakan di sekolah dasar menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran kontekstual melalui praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat. Temuan pada bagian hasil memperlihatkan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep gizi seimbang secara kognitif, tetapi juga mampu menerapkannya dalam aktivitas nyata, seperti membawa bekal yang lebih bervariasi dan memperhatikan kebersihan sebelum serta sesudah makan. Hal ini sejalan

dengan teori pembelajaran bermakna yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam membangun pemahaman konsep, khususnya pada peserta didik sekolah dasar yang berada pada tahap operasional konkret. Dengan demikian, kegiatan makan bersama dapat dipandang sebagai media pembelajaran yang efektif dalam mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kehidupan sehari-hari siswa.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis praktik memiliki dampak yang lebih signifikan dibandingkan pendekatan teoritis semata. Penelitian oleh Lestari et al. (2020) menunjukkan bahwa keterlibatan langsung siswa dalam aktivitas makan sehat mampu meningkatkan pemahaman dan kebiasaan konsumsi makanan bergizi. Selain itu, Yuliana et al. (2022) juga melaporkan bahwa kegiatan makan bersama di sekolah dapat menumbuhkan sikap disiplin, kebersamaan, dan tanggung jawab sosial siswa. Dengan demikian, hasil pengabdian ini memperkuat bukti empiris bahwa kegiatan sederhana namun kontekstual dapat menjadi strategi efektif dalam pendidikan gizi dan penguatan karakter di sekolah dasar.

Dari perspektif penguatan Profil Pelajar Pancasila, kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang terbukti mendukung pengembangan dimensi gotong royong, kemandirian, dan berkebhinekaan global. Nilai gotong royong tampak melalui kerja sama siswa dalam menyiapkan tempat makan, berbagi makanan, dan membersihkan lingkungan setelah kegiatan selesai. Kemandirian tercermin dari kemampuan siswa mengelola bekal dan peralatan makan secara mandiri, sementara nilai berkebhinekaan global terlihat dari sikap saling menghargai perbedaan jenis makanan yang dibawa siswa tanpa adanya perilaku mengejek atau diskriminatif. Temuan ini sejalan dengan pandangan Nurgiansah dan Pringgowijoyo (2021) yang menegaskan bahwa nilai-nilai Pancasila akan lebih efektif diinternalisasi melalui aktivitas sosial yang dekat dengan kehidupan nyata peserta didik.

Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif, pelaksanaannya tidak terlepas dari beberapa kendala dan hambatan. Salah satu kendala yang dihadapi adalah perbedaan latar belakang ekonomi keluarga siswa yang memengaruhi variasi jenis bekal makanan yang dibawa. Selain itu, masih terdapat sebagian kecil siswa yang memerlukan pendampingan lebih intensif dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten. Keterbatasan waktu pelaksanaan kegiatan yang relatif singkat juga menjadi tantangan dalam memastikan perubahan perilaku jangka panjang pada seluruh siswa.

Selain kendala tersebut, kegiatan pengabdian ini juga memiliki beberapa keterbatasan (limitasi). Evaluasi kegiatan dilakukan dalam rentang waktu yang terbatas, sehingga dampak jangka panjang terhadap perubahan kebiasaan makan siswa belum dapat diamati secara menyeluruh. Instrumen pengumpulan data yang digunakan masih bersifat sederhana dan berbasis observasi, sehingga hasil yang diperoleh lebih menekankan pada deskripsi perubahan perilaku dan partisipasi siswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian atau kegiatan lanjutan dengan durasi yang lebih panjang serta instrumen evaluasi yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran dampak yang lebih komprehensif.

Terkait keberlanjutan program, kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang memiliki potensi besar untuk diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program sekolah. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai agenda rutin, misalnya mingguan atau bulanan, yang melibatkan guru, siswa, dan orang tua. Dukungan pihak sekolah sangat diperlukan agar kegiatan ini tidak hanya bersifat insidental, tetapi menjadi bagian dari budaya sekolah dalam mendukung penguatan Profil Pelajar Pancasila dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Integrasi kegiatan ini dengan program

Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) juga dapat memperkuat keberlanjutan dan relevansi kegiatan dalam konteks Kurikulum Merdeka.

Implikasi praktis dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sekolah dasar dapat memanfaatkan aktivitas sederhana seperti makan bersama sebagai sarana edukatif yang efektif dan mudah diterapkan. Guru dapat menggunakan kegiatan ini untuk menanamkan nilai karakter, meningkatkan literasi gizi siswa, serta membangun kebiasaan hidup sehat secara konsisten. Bagi pihak sekolah, kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang dapat menjadi alternatif program penguatan karakter yang tidak memerlukan biaya besar namun memiliki dampak edukatif yang signifikan. Dengan demikian, kegiatan ini dapat direplikasi dan dikembangkan di sekolah dasar lain dengan menyesuaikan kondisi dan kebutuhan masing-masing sekolah.

KESIMPULAN

Kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang yang dilaksanakan di sekolah dasar terbukti memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya pola makan sehat serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui keterlibatan langsung dalam kegiatan makan bersama, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang jenis dan manfaat makanan bergizi, tetapi juga mampu mengaitkannya dengan praktik nyata dalam kehidupan sehari-hari. Selain aspek kognitif, kegiatan ini turut berperan dalam penguatan karakter siswa yang sejalan dengan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila, khususnya dimensi gotong royong, kemandirian, dan berkebhinekaan global. Interaksi antar siswa selama kegiatan mendorong tumbuhnya sikap saling menghargai, kebersamaan, serta tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan. Pendekatan pembelajaran kontekstual melalui aktivitas sederhana namun bermakna ini menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat diintegrasikan secara efektif dengan penguatan karakter di sekolah dasar. Oleh karena itu, kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang layak direkomendasikan sebagai program pendukung pembelajaran dan pembiasaan positif di sekolah dasar. Implementasi kegiatan ini secara berkelanjutan dan terintegrasi dengan program sekolah diharapkan mampu mendukung terbentuknya peserta didik yang sehat, berkarakter, dan selaras dengan tujuan pendidikan nasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, guru, dan seluruh siswa SDN 1 Tolowata yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak STKIP Harapan Bima serta seluruh tim pelaksana yang telah memberikan dukungan dan kerja sama sehingga kegiatan makan bersama berbasis gizi seimbang dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Kurniawan, D. (2025). Integrasi pendidikan karakter dan kesehatan dalam pembelajaran sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 10(1), 45–56.
- Arifin, Z., & Susanto, A. (2020). Pendidikan karakter melalui pembiasaan di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(2), 134–145.
- Fauzi, A., & Maulida, S. (2024). Internalisasi nilai gotong royong melalui kegiatan makan bersama di sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Pendidikan*, 6(1), 22–30.
- Hidayat, R., Prasetyo, E., & Lestari, S. (2023). Implementasi nilai Pancasila dalam pembelajaran kontekstual di sekolah dasar. *Jurnal Civics Education*, 8(2), 101–112.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang*. Kemenkes RI.

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Penguatan pendidikan karakter di sekolah dasar*. Kemendikbud.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Profil Pelajar Pancasila*. Kemendikbudristek.
- Lestari, D., Putra, R., & Sari, M. (2020). Pola makan dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 5(2), 89–97.
- Nasution, H., & Hakim, L. (2024). Pendidikan kebhinekaan global melalui interaksi sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Multikultural*, 9(1), 55–66.
- Nurgiansah, T. H., & Pringgowijoyo, G. (2021). Pendidikan Pancasila sebagai penguatan karakter generasi muda. *Jurnal Civic Hukum*, 6(2), 93–104.
- Prasetyo, A., Wijaya, H., & Rahman, F. (2022). Peran pengabdian masyarakat dalam peningkatan kualitas pendidikan sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 120–129.
- Putri, A. R., & Handayani, D. (2022). Literasi gizi anak usia sekolah dasar dan implikasinya terhadap perilaku makan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), 33–41.
- Rahmawati, N., Suyanto, S., & Kurniawan, B. (2021). Hubungan asupan gizi dengan konsentrasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 9(2), 77–86.
- Sari, D. P., & Wahyuni, S. (2023). Edukasi gizi berbasis praktik untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 11(1), 18–27.
- Setiawan, E., Nugroho, A., & Santoso, B. (2021). Penanaman nilai gotong royong melalui kegiatan kolaboratif di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 6(1), 40–49.
- Suyanto. (2021). Pendidikan karakter melalui pembiasaan positif di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 13(2), 112–121.
- WHO. (2020). *Healthy diet*. World Health Organization.
- Wulandari, R. (2023). Penguatan kemandirian siswa sekolah dasar melalui kegiatan rutin di sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 90–99.
- Yuliana, S., Fitriani, A., & Hapsari, N. (2022). Kegiatan makan bersama sebagai media pembelajaran karakter di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(3), 201–210.