

# ANALYSIS OF HEALTHY FOOD WITH BALANCED NUTRITION TO IMPROVE PUBLIC HEALTH

**Delayla Desnidaputri <sup>1</sup>**

Program Studi Ilmu Keperawatan

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: \*<sup>1</sup> \* [delayladesnidaputri1012@gmail.com](mailto:delayladesnidaputri1012@gmail.com)

## **ARTICLE INFO**

### **Article history:**

Accepted: 14 Nov 2025

Revised: 23 Nov 2025

Published: 29 December

2025

### **Keywords:**

Balanced Nutrition, Healthy

Diet, Public Health, Disease

Prevention, Nutritional

Status.

---

## **ABSTRACT**

*The application of healthy eating based on balanced nutrition principles is a fundamental strategy for improving public health. This article aims to analyze the components, benefits, and challenges of implementing balanced nutrition as a means to enhance overall health quality. The analysis is conducted through a review of scientific literature discussing the relationship between dietary patterns, nutrient adequacy, and disease prevention. Findings indicate that balanced nutrition which includes adequate intake of complex carbohydrates, quality proteins, healthy fats, fiber, vitamins, minerals, and fluids plays a significant role in supporting metabolic processes, strengthening immune function, and reducing the risk of non-communicable diseases such as obesity, diabetes, hypertension, and cardiovascular disorders. Additionally, consuming a variety of foods and managing portion sizes appropriately contribute to achieving optimal nutritional status. However, the implementation of balanced nutrition remains challenged by low nutrition literacy, increasing consumption of processed foods, limited access to healthy foods, and sedentary lifestyle trends. Addressing these issues requires collaborative efforts through nutrition education, supportive food policies, improved access to nutritious ingredients, and promotion of physical activity. Overall, this analysis highlights that adopting*

*healthy eating practices grounded in balanced nutrition is an effective strategy to improve public health and enhance overall quality of life.*

*Keyword: Balanced Nutrition, Healthy Diet, Public Health, Disease Prevention, Nutritional Status*

## **I. Introduction**

Makanan yang bergizi adalah makanan yang berisi semua zat gizi yang penting dalam jumlah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Sayur dan buah merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Sayur tertentu menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur, sementara buah tertentu juga menyediakan lemak tidak jenuh seperti alpukat dan buah merah. Oleh karena itu konsumsi sayur dan buah merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Cahyadi & Sulistyaningtyas, [2023](#)). Pada anak usia sekolah, tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk proses kehidupan, tetapi lebih dari itu juga untuk pertumbuhan dan perkembangan kognitif. Oleh sebab itu anak memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein; dan juga zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral (Muhammad Iqbal S et al., [2023](#)). Bagi masyarakat Indonesia khususnya balita dan anak usia sekolah dianjurkan untuk mengonsumsi sayur dan buah 300-400 gram per hari dan bagi remaja dan orang dewasa sebanyak 400-600 gram per orang per hari. Sekitar dua-pertiga dari jumlah anjuran konsumsi tersebut adalah porsi sayur (Jatmikowati et al., [2023](#)).

Gizi seimbang merupakan faktor kunci dalam menunjang tumbuh kembang anak. Pada tahap ini, anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, perkembangan kognitif yang signifikan, serta

peningkatan aktivitas fisik dan mental (Jusriani dkk., 2023). Asupan gizi yang cukup dan seimbang diperlukan untuk memastikan anak mencapai potensi maksimalnya baik secara fisik, intelektual, dan emosional. Gizi seimbang merupakan faktor penting dalam menunjang tumbuh kembang anak yang optimal dan memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Namun masih banyak anak usia sekolah dasar di Indonesia yang menghadapi permasalahan gizi kurang dan gizi lebih. Seminar dan edukasi gizi seimbang sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak dan orang tua akan pentingnya pola makan sehat.

Kebiasaan makan yang baik belum tentu makanan tersebut mengandung asupan gizi yang benar dan sehat. Banyak anak yang pola makannya baik namun jumlah dan komposisi zat gizinya tidak memenuhi syarat gizi seimbang. Asupan gizi seimbang dari makanan berperan penting dalam tumbuh kembang anak (Mentari & Hermansyah, 2018). Pola makan merupakan bagian terpenting dalam mengatasi stunting (Kemenkes RI, 2023). Menerapkan pola makan bergizi dan seimbang dengan mengedepankan prinsip jenis pangan, jumlah dan keanekaragaman pangan untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi. Unsur-unsur yang harus dipenuhi untuk melaksanakan pola makan gizi seimbang antara lain kuantitas yang cukup, kualitas, kandungan berbagai zat gizi (energi, protein, vitamin dan mineral), serta kemampuan menyimpan zat gizi untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Simamora & Kresnawati, 2021).

Nutrisi merupakan sumber energi terpenting bagi organisme hidup. Aktivitas fisik meningkatkan kebutuhan energi sehingga memerlukan asupan makanan yang cukup. Saat kita melakukan aktivitas, terutama olahraga, terjadi perubahan fisiologis dan metabolisme berikut yang memengaruhi kinerja seperti Pengaturan kekuatan otot rangka fungsi hormonal, dan ketersediaan simpanan

energi tubuh. Perubahan respon tubuh dipengaruhi oleh intensitas latihan, waktu latihan, dan kondisi alam geografis. Asupan makanan sebelum, selama dan setelah latihan memegang peranan yang sangat penting.

Mengonsumsi sayuran yang mengandung vitamin, mineral, dan serat merupakan indikator sederhana dari pola makan seimbang. Pada saat yang sama, asupan karbohidrat, protein, lemak, dan buah juga terpenuhi. Menurunnya kualitas konsumsi pangan rumah tangga yang ditandai dengan terbatasnya akses terhadap sumber pangan seperti protein, vitamin, dan mineral akan mengakibatkan terjadinya defisiensi gizi baik makro maupun mikro (Nasikhah & Margawati, 2012).

Tercapainya gizi yang baik dan seimbang akan menurunkan kejadian stunting pada anak (Simamora & Kresnawati, 2021). Asupan gizi yang tidak seimbang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi langsung keterlambatan perkembangan. Pencegahan stunting pada anak diharapkan dengan memenuhi kebutuhan gizi dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Hidajat, 2019).

Tinjauan umum tentang gizi seimbang oleh WHO (2020) memberikan landasan konseptual penting dalam memahami pentingnya menyediakan menu yang seimbang secara gizi di institusi pendidikan tinggi. Panduan ini membantu dalam mengarahkan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya memilih makanan yang sehat dan bervariasi.

Dalam era yang semakin canggih ini, di tengah tuntutan pendidikan yang tinggi dan tekanan dari berbagai aspek kehidupan, perhatian terhadap kesejahteraan pelajar semakin penting. Sebagai pilar utama bagi perkembangan generasi muda, pendidikan tidak lagi hanya tentang pencapaian akademis saja, melainkan juga tentang pertumbuhan yang seimbangan antara fisik, mental, kerohanian dan

sosial. Dalam hal ini, peran makanan bergizi tidak dapat diabaikan begitu saja. Menurut berita yang dilansir dalam BBC (2017), terjadi masalah besar terkait dengan kurangnya asupan makanan bergizi di Ghana. Mereka mengalami kekurangan gizi dan kelaparan. Makanan mereka hanyalah olahan jagung dan ubi jalar yang difermentasi sehingga makanan ini tidaklah dapat memenuhi asupan nutrisi mereka sehari-hari. Lebih lanjut, Ahmad (2023) menyatakan bahwa banyaknya kasus kekurangan gizi yang terjadi pada masyarakat Indonesia disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat akan pentingnya mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Sebab itu, Ketua Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) dalam suatu kesempatan menyatakan bahwa jangan asal mengonsumsi makanan tetapi perhatikan nilai gizinya. Harus mengonsumsi gizi yang seimbang (Pekalongan Kota, (2022).

## II. Methods

Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan kajian kepustakaan. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman mendalam mengenai masalah yang dikaji melalui analisis terhadap literatur-literatur yang relevan yang telah ada sebelumnya terkait dengan penelitian ini. Langkah pertama melibatkan pemilihan topik penelitian yang sesuai, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan beragam sumber literatur seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, website, dan dokumen terkait lainnya. Hasil dari penelitian ini diharapkan akan memberikan wawasan yang mendalam serta kontribusi terkini terhadap pemahaman tentang penelitian yang sedang diteliti. Pendekatan ini cocok untuk tujuan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola dan tren dalam kebiasaan makan, preferensi makanan, dan evaluasi menu gizi

seimbang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kualitatif berbasis analisis dokumentasi, dengan fokus pada penelaahan kebijakan, laporan kesehatan, pedoman gizi, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik gizi seimbang dan kesehatan masyarakat.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan, mengkaji, dan menyeleksi dokumen yang berkaitan dengan makanan sehat dan gizi seimbang. Proses dokumentasi meliputi identifikasi dokumen, klasifikasi data berdasarkan tema penelitian, serta pencatatan informasi penting yang mendukung analisis. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang komprehensif tanpa melibatkan interaksi langsung dengan responden.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis kualitatif, melalui beberapa tahapan, yaitu:

- a. Reduksi data, dengan memilih dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian.
- b. Penyajian Data yaitu, Data yang telah dipilih disusun secara sistematis dan disajikan dalam bentuk narasi ringkas serta pengelompokan tematik untuk memudahkan pemahaman dan penarikan makna penelitian.
- c. Penarikan kesimpulan, dengan menginterpretasikan makna data dan mengaitkannya dengan konsep gizi seimbang serta kesehatan masyarakat.

### **III. Result and Discussions**

Gizi seimbang adalah kombinasi menu makanan sehari-hari yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pada awalnya gizi seimbang dikenal dengan sebutan 4 sehat 5

sempurna, kini dikenal dengan sebutan 5 bintang yang terdiri dari 5 unsur gizi yaitu karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Pola makan 5 bintang diberikan pada bayi yang berusia 9-12 bulan. Pada usia ini, bayi membutuhkan makanan yang lebih kompleks dan beragam lagi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan mengembangkan rasa pada makanan.

Pemenuhan gizi seimbang mencakup konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Selain itu gizi seimbang merupakan suatu susunan pangan yang dikonsumsi sehari-hari dengan kandungan zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Perlu kita ketahui bahwa terdapat beberapa hal untuk mengenal gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang. Keempat pilar ini merupakan suatu prinsip dasar dari gizi seimbang yang terdiri dari mengonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur. Sebagian besar dari suatu konsep gizi seimbang terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal dengan "Isi Piringku" yang dituangkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014 (Harjani 2024).

Isi piringku merupakan suatu komponen yang meliputi makanan pokok, lauk pauk, buah, sayur dan minuman. Secara visual isi piringku mencakup makanan-makanan yang dikonsumsi untuk selai makan yang didalamnya terdiri dari 50% sayur dan buah serta

50% makanan pokok dan lauk pauk. Maksud dalam penjelasan ini disampaikan bahwa konsumsi sayur harus lebih besar dari pada buah dan begitu juga makanan pokok harus lebih besar dai lauk pauk. Cara menerapkan pesan mengenai isi piringku ini yaitu dengan mengkonsumsi kelima kelompok pangan tersebut setiap hari atau setiap kali makan. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan setiap kali makan akan lebih baik.

Pola makan seimbang 5 bintang dalam isi piringku dapat diwujudkan dengan makanan sederhana tetapi dapat mencakup semua kebutuhan anak dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Karbohidrat dikonsumsi dalam jumlah paling banyak dari pada menu lainnya yang berguna sebagai sumber energi dalam melakukan aktivitas. Umumnya, terdapat karbohidrat atau makanan pokok yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, seperti nasi, singkong, sagu, dan umbi lainnya. Karbohidrat dikenal pula dengan sebutan zat pembakar karena berguna sebagai sumber tenaga atau bahan bakar untuk manusia dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Selanjutnya yaitu protein yang terbagi menjadi protein hewani dan protein nabati. Dimana protein hewani berguna untuk regenerasi sel, yaitu menggantikan sel-sel yang telah lama atau rusak dengan sel yang baru. Contoh lauk-pauk yang biasa dikonsumsi sehari-hari seperti tempe, tahu, ayam, ikan, telur, daging, dan lain sebagainya. Sedangkan pada protein nabati bermanfaat dalam mencukupi kebutuhan zat pengatur dalam tubuh manusia.

Asupan nutrisi yang baik di pagi hari terbukti dapat meningkatkan kemampuan kognitif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi dan Lotulung (2020) menyatakan bahwa sarapan memiliki manfaat dalam meningkatkan kemampuan kognitif yang baik. Tidak makan pagi mungkin berdampak pada fungsi kognitif



karena profil glukosa darah lebih stabil bersirkulasi dikaitkan dengan fungsi kognitif yang lebih baik di pagi hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Cantika, Ardiaria, & Syaugy (2017) mengenai pentingnya asupan gizi pada pagi hari terhadap kemampuan kognitif. Demikian pula Al-Faida (2021) menyatakan bahwa ada korelasi antara sarapan dan kemampuan kognitif.

Zat pengatur merupakan zat yang mengurus metabolisme (kerja tubuh) manusia. Beberapa contohnya yaitu kacang-kacangan, misalnya kacang panjang, buncis, kapri, dan sebagainya. Serta sayur-sayuran seperti sayur berwarna hijau seperti, bayam, kangkung, kacang panjang, sawi hijau serta pada sayuran berwarna jingga seperti wortel, tomat Dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan zat pengatur dalam tubuh. Buah-buahan memiliki kandungan vitamin yang sangat baik untuk mengatur metabolisme tubuh. Jenis buah yang bisa dikonsumsi seperti jeruk, semangka, melon, apel, pepaya, belimbing, pisang, jambu, mangga, buah naga, dan sebagainya (Silvia, V., & Fajar, M., 2023).

Perlu kita ketahui bahwa masalah gizi masih hangat dibicarakan di Indonesia karena hal ini telah menjadi suatu masalah yang penting dan harus selalu diperhatikan. Terlebih masih banyak juga negara-negara yang mengalami *double burden* pada masalah gizi. Hal ini menimbulkan suatu makna bahwa suatu negara masih terus menerus menghadapi permasalahan mengenai kurang gizi, namun disisi lain terdapat masalah gizi lebih bahkan obesitas. Maka dari itu, pemerintah di Indonesia meluncurkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) di tahun 2014 sebagai langkah awal dalam mencari suatu strategi dalam pemecahan masalah (Wicaksana, Wulandari, and Kartika 2024).

Setiap anak tentunya memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda karena tubuh mereka yang berkembang secara berbeda. Ketika

tubuh mereka yang kurang bahkan tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup, maka tubuh tidak akan dapat menjalankan fungsinya secara baik. Dengan adanya hal tersebut, maka pastinya dapat menimbulkan suatu gejala, gejala pada kasus kekurangan gizi yang paling umum terjadi adalah penurunan berat badan, mudah lelah, gusi dan mulut yang sering berdarah atau mengalami luka, pipi dan mata yang terlihat cekung, serta mudah merasa kedinginan. Selain itu, kekurangan gizi juga dapat menyebabkan gangguan pada otot. Hal inilah yang dapat menyebabkan terjadinya keseringan mengalami kram pada otot. Gangguan pada otot terjadi diakibatkan kekurangan magnesium. Kondisi ini disertai dengan kesulitan untuk tidur atau rasa nyeri yang cukup mengganggu. Kekurangan gizi bukan hanya dapat menyebabkan gangguan kesehatan atau pertumbuhan pada anak, tetapi kekurangan gizi ini juga dapat menyebabkan seseorang mengalami beberapa penyakit lain yang menjadi komplikasi dari kekurangan nutrisi.

Pola makan yang seimbang merupakan suatu hal yang sesuai dengan pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan serta diikuti bahan makanan yang tepat sebagai upaya dalam mewujudkan status gizi yang baik pada anak (Cahyati, 2024). Maka dari itu, untuk mewujudkan pola makan yang sehat dengan gizi seimbang dapat diwujudkan melalui konsumsi menu masakan Ibu, karena masakan Ibu lah yang kemudian dapat dikontrol seberapa banyak nutrisi dan gizi yang terkandung dalam bahan makanan yang digunakan. Selain itu juga, Ibu dapat memilih bahan makanan yang segar sehingga nutrisi yang terdapat pada makanan itulah yang akan diserap dengan maksimal oleh tubuh anak nantinya. Harus kita ketahui bahwasannya konsumsi menu masakan Ibu merupakan salah satu cara untuk kemudian dapat membentuk pola makan seimbang karena menu masakan Ibu dibuat berdasarkan kebutuhan anak dan

pemilihan bahan yang berkualitas untuk mewujudkan status gizi baik pada anak.

Faktor-faktor yang mempengaruhi gizi seimbang anak antara lain pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pendapatan keluarga, jumlah anak dan pola asuh ibu. Di antara faktor-faktor tersebut, faktor yang paling berpengaruh adalah pendapatan rumah tangga (Putri dkk., 2015). Ibu yang berpendidikan tinggi seringkali bekerja sehingga mengakibatkan waktu pengasuhan anak menjadi terbatas sehingga kurang memperhatikan asupan makanan anaknya. Hal ini mempengaruhi kebutuhan gizi anak kecil serta tumbuh kembangnya. Tingkat sosial ekonomi suatu keluarga berkaitan dengan daya beli keluarga tersebut. Kemampuan suatu keluarga dalam membeli pangan juga tergantung pada besar kecilnya pendapatan rumah tangga tersebut, harga pangan dan pengelolaannya. Terbatasnya pendapatan keluarga juga akan menentukan kualitas makanan bagi anak usia dini, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya (Nasikhah & Margawati, 2012).

Tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizi terdapat keterbatasan akses terhadap makanan sehat dan bergizi mungkin menjadi penyebab utama kesulitan dalam memenuhi kebutuhan gizi berikut kebiasaan makan yang kurang sehat dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik juga dapat menjadi faktor yang berkontribusi. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas menu berada pada kendala biaya dan ketersediaan bahan baku berkualitas tinggi mungkin membatasi kemampuan kantin kampus untuk menyediakan menu yang seimbang secara gizi diikuti dengan preferensi konsumen yang cenderung kepada makanan yang kurang sehat juga dapat mempengaruhi jenis menu yang disajikan.

#### IV. Conclusion

Berdasarkan hasil analisis mengenai makanan sehat dengan konsep gizi seimbang, dapat disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat merupakan fondasi utama dalam upaya peningkatan kesehatan masyarakat. Gizi seimbang mencakup konsumsi makanan yang beragam, proporsi yang sesuai, serta pola makan yang memperhatikan kebutuhan individu berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Dengan mengikuti prinsip gizi seimbang, tubuh memperoleh asupan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah optimal yang mendukung metabolisme, pertumbuhan, perbaikan jaringan, serta daya tahan tubuh.

Penerapan pola makan sehat terbukti mampu menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, konsumsi makanan alami seperti sayur, buah, biji-bijian, dan sumber protein berkualitas turut mendukung keseimbangan mikrobiota usus dan meningkatkan fungsi sistem imun. Analisis juga menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang baik perlu diimbangi dengan perilaku hidup aktif, pengelolaan stres, serta tidur yang cukup untuk mencapai kesehatan yang optimal.

Meskipun demikian, tantangan dalam penerapan gizi seimbang masih ditemukan di masyarakat, terutama terkait minimnya pengetahuan gizi, keterbatasan akses terhadap bahan pangan sehat, serta meningkatnya konsumsi makanan cepat saji dan ultra-proses. Oleh karena itu, intervensi melalui edukasi gizi, program promosi kesehatan, penyediaan pangan terjangkau, dan kebijakan nasional yang mendukung budaya makan sehat sangat penting untuk dilakukan secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penerapan gizi seimbang bukan hanya meningkatkan status kesehatan individu, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup masyarakat secara luas. Upaya kolaboratif antara pemerintah, tenaga kesehatan, pendidik, serta partisipasi aktif masyarakat sangat diperlukan agar pola makan sehat dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari. Dengan komitmen bersama, penerapan gizi seimbang dapat menjadi strategi efektif dalam mencegah penyakit, meningkatkan produktivitas, dan mewujudkan masyarakat yang lebih sehat.

## V. References

Aghniya Salmadita, dkk, (2024), Mewujudkan Pola Makan Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Optimal Anak Di Desa Margaluyu Garut  
<https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>

Almatsier, S. (2009). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama.

Aslis Wirda Hayati, Husnan, Roziana (2023), Pelatihan Pemanfaatan Buku "Gizi Seimbang Remaja: Cegah Stunting" untuk Meningkatkan Pola Konsumsi Pangan Remaja  
<http://jurnal.htp.ac.id>

Evi Eriana, Mohammad Fauziddin, Musnar Indra Daulay, (Jurnal Usia Dini Volume 9 No.2 Oktober 2023 'Edisi Spesial Kongres dan Seminar Nasional APG PAUD Indonesia'),  
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jud/article/viewFile/52401/22337>

Herlianty, Ni Ketut Sumidawati, Trisilia Bakue, (2024), Pentingnya Makan Makanan Sehat dan Bergizi Seimbang Bagi Anak Sekolah Dasar The Importance of Eating Healthy and Nutritionally Balanced Food for Elementary School Children  
<https://abdimas.polsaka.ac.id/index.php/abdimaspolsaka/article/download/66/76/782>

Juwinner Dedy Kasingku, (Vol. 8. No. 3 September 2023), Peran Makanan Sehat Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kerohanian Pelajar  
<http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/index>

Kemenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Ma'rifat Istiqa Mukty dan Andi Dhini Alfian, (Jurnal Sains dan Kesehatan (JUSIKA) Vol. 6, No. 1 Juni 2022), Analisis Kebutuhan Gizi Dan Perencanaan Menu Gizi Seimbang Dalam Layanan Makanan Institusi Pendidikan Tinggi  
<https://doi.org/10.57214/jusika.v6i1.486>

Silvia, V., & Fajar, M. (2023). Sosialisasi Pentingnya Mengonsumsi Makanan 4 Sehat 5 Sempurna Kepada Anak Sekolah Dasar. Publikasi Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat (SIKEMAS), 1(4), 163-168

Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. Lembaga Ilmu:Jakarta