

[SNA 37]

## Upaya Pendidikan Gizi dengan Metode Ceramah untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja di Universitas Al-Azhar Indonesia

**Anisa Aulia<sup>1</sup>, Dhiya Zahra Kamilah<sup>1</sup>, Kyla Denaneer<sup>1</sup>, Maera Aggelia<sup>1</sup>, Putri Wardah<sup>1</sup>,  
Tuffahati Zalfa<sup>1</sup>, Lusi Anindia Rahmawati<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al-Azhar Indonesia, Jl.  
Sisingamangaraja Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12110  
E-mail Penulis Korespondensi: [lusi.rahmawati@uai.ac.id](mailto:lusi.rahmawati@uai.ac.id)

### Abstract

*Obesity in adolescents is a nutritional issue characterized by excessive body weight compared to their peers. One of the factors that can reduce the Body Mass Index of obesity patients is by providing nutritional education that can influence positive behavior change. The goal of this community service is to raise awareness among teenagers about the importance of balanced nutrition and its impact on health through nutritional education. This study method involves 36 subjects with a cross-sectional approach, collecting data through pre-test and post-test, and analyzing the data using Kolmogorov-Smirnov normality test and Wilcoxon test. The results showed that there was an increase in group knowledge before education as many as 15 subjects 41.7 into the category of less, after education to 7 subjects (19.4%). The difference in the mean attitude before nutrition education 58.75 and after nutrition education 72.63 through a significant lecture that is 0.01 ( $p < 0.05$ ). The mean difference in attitude before nutrition education was 66.6 and after nutrition education was 70.76 through lectures which was not significant ( $p 0.224$ ). The mean change in attitude of the lecture group was 4.16. Nutrition education through lectures and posters has an effect in increasing adolescents' awareness of seim nutrition.*

**Keywords:** Obesity adolescents, knowledge, attitude, college student, poster

### Abstrak

*Obesitas pada remaja merupakan permasalahan gizi dengan berat badan berlebih dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebayanya yang terjadi akibat berlebuhnya penimbungan lemak dalam jaringan lemak tubuh. Salah satu faktor yang dapat mengurangi Indeks Massa Tubuh penderita obesitas dengan memberikan pendidikan gizi yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku menjadi positif. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya gizi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan melalui edukasi gizi. Metode pendidikan gizi ini melibatkan 36 subjek dengan pendekatan cross-sectional, mengumpulkan data melalui pre-test dan post-test, serta menganalisis data dengan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji Wilcoxon. Hasil program pendidikan gizi menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan kelompok sebelum diberikan edukasi sebanyak 15 subjek (41,7%) kedalam kategori kurang, setelah dilakukannya edukasi menjadi 7 subjek (19,4%). Perbedaan rerata sikap sebelum pendidikan gizi 58,75 dan sesudah pendidikan gizi 72,63 melalui ceramah yang signifikan yaitu 0,01 ( $p < 0,05$ ). Perbedaan rerata sikap sebelum pendidikan gizi 66,6 dan sesudah pendidikan gizi sebesar 70,76 melalui ceramah yang tidak signifikan ( $p 0,224$ ). Rerata perubahan sikap kelompok ceramah 4,16. Edukasi gizi melalui ceramah dan poster berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran remaja terkait gizi seimbang guna mencegah obesitas*

**Kata Kunci:** Obesitas remaja, pengetahuan, sikap, mahasiswa, poster

## 1. PENDAHULUAN

Perkembangan fisik remaja dapat terlihat melalui peningkatan tinggi badan, berat badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan atas, lingkaran dada, dan faktor-faktor lainnya. Pertumbuhan pada remaja juga dipengaruhi oleh asupan gizi yang dikonsumsi. Salah satu masalah gizi yang tidak baik pada remaja adalah kelebihan berat badan yang disebut sebagai obesitas (Sunariyadi & Yuni Andari, 2021). Obesitas merupakan ketidakseimbangan asupan energi (energi intake) dengan energi yang digunakan (energi expenditure), ditandai dengan adanya penumpukan lemak yang abnormal (Fernando, 2019). Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Kurdanti et al., 2015).

Seseorang yang mengalami obesitas maka berat badannya akan meningkat sehingga akan berakibat pula pada peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus (kencing manis), dan darah tinggi (hipertensi). Selain itu, penderita obesitas juga berisiko terjadinya penyumbatan pernapasan ketika sedang tidur. Bahkan, dapat memicu terjadinya kanker kelenjar prostat bagi laki-laki serta kanker payudara dan leher rahim bagi perempuan (Suraya et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) usia remaja berada pada rentang usia 10 – 24 tahun (Ragita & Nur Ainy, 2021). Hal ini juga sesuai dengan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) dimana usia remaja berada pada rentang usia 10 – 24 tahun (Harnita, 2021). Pada tahun 2016, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa sekitar 340 juta anak usia sekolah dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan yang signifikan. Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018, ditemukan bahwa sekitar 10,8% anak usia 5-12 tahun di Indonesia menderita obesitas. Untuk penduduk usia di atas 18 tahun, persentase yang mengalami obesitas adalah 21,8% (Wati et al., 2023).

Memberikan pendidikan gizi kepada remaja yang mengalami kelebihan berat badan dapat mengurangi Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja melalui peningkatan pengetahuan tentang gizi. Dengan peningkatan pengetahuan gizi pada remaja, ini dapat memengaruhi perubahan

perilaku menjadi positif, seperti meningkatkan asupan serat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ramadhanti et al., 2022), remaja yang sudah diberikan intervensi dengan media poster rata-rata sikap dan pengetahuannya menjadi 65,40. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pendidikan kesehatan dengan media poster. Berdasarkan pernyataan di atas maka pentingnya untuk dilakukan pendidikan gizi untuk memberikan pengetahuan yang komprehensif serta meningkatkan kesadaran mahasiswa Universitas Al-Azhar Indonesia tentang pedoman gizi seimbang, cara mencegah dan dampak obesitas, serta cara mengukur status gizi sebagai salah satu upaya pencegahan obesitas pada remaja.

## 2. METODE

Kegiatan program pendidikan gizi remaja untuk mencegah terjadinya obesitas menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian ini sebanyak 36 mahasiswa/i dengan kriteria mahasiswa aktif Universitas Al-Azhar Indonesia, berusia proporsional *stratified random* 18 – 24 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, dan bersedia mengikuti semua rangkaian acara.

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul ” Upaya Pendidikan Gizi dengan Metode Ceramah dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja di Universitas Al-Azhar Indonesia” dilaksanakan pada hari Rabu, 21 Juni 2023 bertempat di Universitas Al-Azhar Indonesia. Sasaran dalam kegiatan ini adalah mahasiswa aktif Universitas Al-Azhar Indonesia. Adapun jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 36 orang mahasiswa.

### Alat dan Bahan

Alat yang dipergunakan dalam kegiatan ini antara lain LCD proyektor, layar, speaker, dan peralatan penunjang lain. Adapun bahan yang digunakan dalam edukasi gizi adalah berupa Alat dan bahan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah media pendidikan gizi berupa poster dan *power point*.



Gambar 1. Poster Materi Obesitas Pada Remaja

Materi yang diberikan bersumber dari PMK No. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang BAB II (Prinsip Gizi Seimbang) yang terdiri dari, empat pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, pengertian obesitas pada remaja, penyebab serta cara mencegahnya.

### Langkah pelaksanaan

Tahap pertama yaitu mempersiapkan materi berupa pedoman gizi seimbang dan obesitas. Sebagai tambahan, poster pengukuran status gizi dan *cut off* IMT terbitan Kemenkes dicetak. Kemudian tahap kedua yaitu pelaksanaan pendidikan gizi yang dilakukan dalam satu hari. Diawali dengan *pre test*, kemudian dilakukan penyampaian materi mengenai pedoman gizi seimbang, obesitas, dan pengukuran antropometri. Pelaksanaan pendidikan gizi tersebut diakhiri dengan *post test*.

Proses pengolahan dan analisis meliputi editing, coding, tabulating, dan cleaning. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan *Microsoft Excel* dan *SPSS*. Pernyataan tentang pengetahuan jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Skor yang didapatkan kemudian dibagi dengan skor total lalu dikalikan dengan 100%. Setelah itu dikategorikan dengan kategori baik (76 – 100% skor jawaban), cukup (56 – 75% skor jawaban), dan kurang (40 – 55% skor jawaban).

Pernyataan tentang sikap dengan pernyataan positif pilihan sangat setuju diberi skor 4, pilihan setuju diberi skor 3, pilihan kurang setuju diberi 2, dan pilihan tidak setuju diberi skor 1. Kemudian hasil skor yang didapatkan dibagi dengan skor total lalu dikalikan dengan

100%. Setelah itu dikategorikan dengan kategori baik (76 – 100% skor jawaban), cukup (56 – 75% skor jawaban), dan kurang (25 – 55% skor jawaban). Analisis data menggunakan uji statistik berupa uji normalitas dengan kolmogorov-smirnov karena responden berjumlah 36 orang (<50 responden). Kemudian menggunakan uji *wilcoxon*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

#### Karakteristik Sasaran

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Al-Azhar Indonesia. Jumlah sasaran yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebanyak 36 orang mahasiswa. Berikut disajikan karakteristik sasaran yang terlibat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik sasaran

Karakteristik Subjek	Jumlah	
	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	12	33,3
Perempuan	24	66,7
<b>Usia</b>		
< 19 Tahun	4	11,1
19 – 21 Tahun	30	83,3
>21 Tahun	2	5,6
<b>Program Studi</b>		
Gizi	16	44,4
Teknologi Pangan	1	2,8
Teknik Industri	7	19,4
Bioteknologi	1	2,8
Teknik Elektro	2	5,6
Informatika	1	2,8
Pendidikan Paud	3	8,3
Ilmu Komunikasi	5	13,9
<b>Total Subjek</b>	36	100,0

#### Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 2. Distribusi nilai pengetahuan sasaran sebelum dan sesudah pendidikan gizi

Tingkat Pengetahuan Gizi	Jumlah	
	n	%
<b>Sebelum Pendidikan Gizi</b>		
Kurang	15	41,7
Cukup	17	47,2
Baik	4	11,1
Rerata ± SD	58,8 ± 2,6	
Min	25,0	
Max	90,0	
<b>Sesudah Pendidikan Gizi</b>		
Kurang	4	11,1

Tingkat Pengetahuan Gizi	Jumlah	
	n	%
Cukup	19	52,8
Baik	13	36,1
Rerata ± SD	72,6 ± 2,4	
Min	25,0	
Max	95,0	

Berdasarkan Tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa rerata nilai pengetahuan sebelum pendidikan gizi (58,8) dan rerata nilai pengetahuan sesudah pendidikan gizi (72,6). Untuk nilai minimum dan maximum sebelum dilakukan pendidikan gizi pada mahasiswa yaitu 25,0 dan 90,0. Sedangkan nilai minimum dan maximum sesudah dilakukan pendidikan gizi yaitu 25,0 dan 95,0. Berdasarkan hasil analisis, diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi ( $p < 0,05$ ).

### Sikap Gizi Seimbang

Sikap merupakan kecenderungan respon seseorang terhadap suatu informasi, dalam hal ini adalah informasi gizi yang telah disampaikan melalui pendidikan gizi. Berdasarkan Tabel 4 terdapat perubahan distribusi sasaran antara sebelum dan sesudah pendidikan gizi yang diberikan. Sebelum dilakukan pendidikan gizi, persentase sasaran yang memiliki sikap kurang sebanyak 19,4%, sikap cukup sebanyak 55,6% dan sikap baik sebesar 25%. Sedangkan sesudah dilakukan pendidikan gizi terdapat perubahan dimana sasaran dengan sikap meningkat menjadi 38,9%.

Tabel 4. Distribusi sasaran berdasarkan sikap sebelum dan sesudah pendidikan gizi

Sikap Gizi	Jumlah	
	n	%
<b>Sebelum Pendidikan Gizi</b>		
Kurang	7	19,4
Cukup	20	55,6
Baik	9	25,0
Rerata ± SD	66,6±2,3	
Min	40,0	
Max	100,0	
<b>Sesudah Pendidikan Gizi</b>		
Kurang	4	11,1
Cukup	19	50,0
Baik	13	38,9
Rerata ± SD	70,8±2,2	
Min	42,5	
Max	100,0	

Berdasarkan Tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa rerata nilai sikap sebelum pendidikan gizi 66,6 dan rerata nilai sikap sesudah pendidikan gizi 70,8. Untuk nilai minimum dan maximum sikap sebelum dilakukan pendidikan gizi pada mahasiswa yaitu 40,0 dan 100,0. Sedangkan nilai minimum dan maximum sikap sesudah dilakukan pendidikan gizi yaitu 42,5 dan 100,0. Berdasarkan uji statistik dengan uji *paired t-test* pada rerata sikap tidak terdapat hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah pendidikan gizi yaitu 0,224 ( $p > 0,05$ ).

### PEMBAHASAN

Sasaran pada kegiatan ini terdiri dari 12 orang laki-laki dan 24 orang perempuan yang merupakan mahasiswa Universitas Al-Azhar Indonesia. Sebagian besar mahasiswa berusia 19-22 tahun yang termasuk kedalam golongan usia remaja.

Pemberian pendidikan gizi melalui ceramah menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sasaran. Sebagaimana yang telah ditampilkan pada bagian tabel 2 didapatkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan gizi jumlah mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 15 orang (41,7%), kategori cukup 17 orang (47,2%), dan kategori baik 4 orang (11,1%). Setelah diberikan pendidikan gizi, terdapat perubahan jumlah mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang menjadi 4 orang (11,1%), 19 orang (52,8%) dengan kategori cukup, dan 13 orang (36,1%) dengan kategori baik.

Demikian juga dengan nilai rerata pengetahuan gizi. Berdasarkan data yang telah disajikan pada Tabel 2 diketahui terdapat perbedaan rerata nilai pengetahuan sebelum pendidikan gizi (58,8) dan rerata nilai pengetahuan sesudah pendidikan gizi (72,6). Berdasarkan hasil analisis, diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi ( $p < 0,05$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan selisih persentase pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi metode ceramah dengan media *power point* dan poster.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari *et al* (2021) mengungkapkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi pada kelompok perlakuan dengan metode ceramah ( $p = 0,000$ ). Sejalan

juga dengan penelitian Hartono *et al* (2015) yaitu terjadi peningkatan pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test* memiliki perbedaan yang signifikan ( $p < 0,05$ ) (Pratiwi Hartono *et al.*, 2015). Pada pendidikan gizi yang diberikan dengan metode ceramah dengan bantuan *power point* dan poster cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi karena terjadi komunikasi dua arah dimana narasumber dapat berkomunikasi langsung kepada sasaran yang diberikan gizi dan dapat secara langsung mengetahui respon sasaran (Safitri & Fitranti, 2016). Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Ayumar *et al* (2019) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan hasil pengetahuan ( $p = 0,359$ ) setelah pemberian edukasi gizi dengan metode ceramah dikarenakan perbedaan karakteristik responden dan jenis pengambilan data (Ayumar *et al.*, 2019).

Metode pendidikan dengan metode ceramah memiliki keunggulan dibandingkan dengan metode lain karena penyuluh dapat secara langsung diamati, dipercaya, dan bahkan ditiru oleh peserta. Hal ini dapat memberikan kepercayaan diri yang lebih tinggi kepada peserta. Tujuan yang tidak langsung dari penyuluhan adalah mempengaruhi sikap dan tingkah laku target populasi (Goni *et al.*, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irmanni dan Sinaga (2017), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyuluhan mengenai pengetahuan gizi, seperti media, metode, dan waktu penyuluhan yang digunakan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan gizi seseorang. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tindakan seseorang terkait gizi. Jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka perilaku dan tindakan mereka terhadap gizi juga cenderung baik (Irnani & Sinaga, 2017)

Pemberian edukasi melalui ceramah mengalami peningkatan skor sikap *pre test* dengan kategori kurang sebanyak 7 mahasiswa (19,4%), kategori cukup 20 mahasiswa (55,6%), dan kategori baik 9 mahasiswa (25%), meningkat di akhir menjadi 4 mahasiswa (11,1%) dengan kategori cukup, 19 mahasiswa (50%) dengan kategori cukup, dan 13 mahasiswa (38%) dengan kategori baik. Terdapat perbedaan rerata sikap sebelum pendidikan gizi 66,6 dan sesudah pendidikan gizi 70,76 melalui ceramah yang tidak

signifikan ( $p = 0,224$ ). Tidak terjadinya perubahan sikap yang signifikan juga dipengaruhi oleh durasi program yang terlalu pendek. Kecenderungan pada penelitian lainnya menunjukkan, bahwa perubahan sikap seseorang membutuhkan waktu lebih dari 1 minggu proses intervensi (Ayumar *et al.*, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayumar *et al* 2019 yaitu tidak terdapat peningkatan rerata sikap yang signifikan dari sebelum dan setelah edukasi melalui metode ceramah (Ayumar *et al.*, 2019). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurazis *et al* 2021 yaitu tidak terdapat peningkatan rerata sikap yang signifikan dari sebelum dan setelah edukasi melalui metode ceramah (Nurazis *et al.*, 2021).

Media memiliki peran penting dalam mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang. Fungsi media adalah untuk mempermudah pemahaman informasi yang kompleks. Keberhasilan dalam memberikan edukasi gizi melalui metode ceramah dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan dan sikap. Pengetahuan yang meningkat juga berkontribusi pada perubahan sikap. Peningkatan pengetahuan dan sikap diperoleh dari proses belajar dengan memanfaatkan semua alat indera. Sebanyak 13% pengetahuan diperoleh melalui indra pendengar, sedangkan 35-55% melalui indra pendengaran dan penglihatan. Hal ini sesuai dengan tujuan edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang pada akhirnya akan mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku (Safitri & Fitranti, 2016).

Pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa non gizi. Namun berdasarkan uji statistik, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi pada *pretest* maupun *posttest*. Sebagai mahasiswa gizi, mereka memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik karena fokus mereka pada mata kuliah yang khusus mengenai gizi dan segala hal yang mereka pelajari berkaitan dengan masalah gizi. Di sisi lain, mahasiswa non gizi adalah mahasiswa yang berasal dari latar belakang pendidikan non gizi, sehingga pengetahuan mereka tentang gizi hanya sebatas dasar-dasar karena mata kuliah yang mereka ambil sebelumnya hanya membahas hal tersebut (Makhrajani Majid *et al.*, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Edukasi gizi berupa ceramah dan poster pada mahasiswa Universitas Al-Azhar Indonesia dapat memberikan pengetahuan yang komprehensif serta meningkatkan kesadaran tentang pedoman gizi seimbang, cara mencegah dan dampak obesitas, serta cara mengukur status gizi. Berdasarkan hasil uji statistik, media edukasi berupa ceramah dan poster berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap. Terdapat perbedaan rerata pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah diberikannya edukasi gizi pada kelompok. Namun melalui ceramah, sikap yang didapati ( $p = 0,224$ ) yang berarti tidak signifikan.

Saran yang dapat diberikan adalah perlu edukasi gizi secara berkala, dan pada saat pelaksanaan edukasi harus dipastikan bahwa responden mengikuti kegiatan rangkaian acara dari awal sampai akhir dan dalam mendukungnya pencegahan obesitas pada mahasiswa Universitas Al-Azhar Indonesia diharapkan pihak kafeteria kampus bisa menyediakan opsi makanan sehat dan informasi gizi pada setiap menu.

#### REFERENSI

- Ayumar, D. F. S., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Metode Ceramah Berbasis Bahasa Isyarat Indonesia (Bisindo) dan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Gizi Pada Remaja Tuli SLB di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 8(3), 146–155. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i3.25804>
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 101–118. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.6369>
- Goni, G., Rattu, J. A. M., & Malonda, N. S. H. (2019). Pengaruh Penyuluhan dengan Teknik Ceramah Terhadap Pengetahuan Pelajar Tentang Gizi Seimbang di Sekolah Dasar Kecamatan Tompaso (Studi Kasus SD Gmim 2 dan SD Negeri 2 Tompaso). 8(7).
- Harnita, S. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Dalung Kabupaten Badung Tahun 2021.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58–64. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Makhrayani Majid, Suherna, & Haniarti. (2018). Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(1), 24–33. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i1.99>
- Nurazis, G. G., Fathimah, F., & Damayanti, A. Y. (2021). Pengaruh Cakram Edukasi Pola Diet untuk Obesitas dan Over Weight Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Kepatuhan Diet di Islamic Boarding School. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 74–82. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1565>
- Pratiwi Hartono, N., Saptaning Wilujeng, C., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76–84. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2015.002.02.2>
- Ragita, S. P., & Fardana, N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 417 - 424
- Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E., & Jaelani, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight.
- Sunariyadi, N. S., & Yuni Andari, I. A. M. (2021). Implikasi Pola Asuh Orang Tua dalam Penumbuhkembangan Karakter Anak

- Usia Dini. *Kumarottama: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 49–60. <https://doi.org/10.53977/kumarottama.v1i1.266>
- Suraya, R., Nababan, A. S. V., Siagian, A., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4732>
- Wati, N., Ariani, M., & Fetriyah, U. H. (2023). Aktivitas Fisik, Asupan Serat dan Status Ekonomi dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 11 Kota Banjarmasin. *Malahayati Nursing Journal*, 5(5), 1576–1586. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i5.8188>.