

# Mencegah Masalah Kesehatan pada Remaja dengan Penerapan Gizi Seimbang dan Kebiasaan Hidup Sehat di Desa Tambahrejo

<sup>1)</sup>Riona Sanjaya, <sup>2)</sup>Nisrina Nurjihan, <sup>3)</sup>Sintia Fira Lestari, <sup>4)</sup>Muhammad Fariz Awalludin, <sup>5)</sup>Abelia Amanda, <sup>6)</sup>Noval Muhamad Bintang, <sup>7)</sup>Mila Rosa, <sup>8)</sup>Cinta Prita Salma, <sup>9)</sup>Ghefira Ayu Azzahwa

<sup>1)</sup> Kebidanan, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia

<sup>2,3,7)</sup> Farmasi, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia

<sup>4,6)</sup> Teknik Informatika, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia

<sup>5,8,9)</sup> Kebidanan, Universitas Aisyah Pringsewu, Pringsewu, Indonesia

Email Corresponding: [muhammadfariz1229@gmail.com](mailto:muhammadfariz1229@gmail.com)

| INFORMASI ARTIKEL                                                                                                        | ABSTRAK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kata Kunci:</b><br>Gizi Seimbang<br>Remaja Edukasi Kesehatan                                                          | Untuk menghindari masalah kesehatan seperti anemia dan obesitas, remaja harus mengonsumsi nutrisi sebanyak mungkin selama masa transisi pertumbuhan pesat ini. Namun, data aktual menunjukkan bahwa remaja masih kurang kesadaran dalam memilih komposisi makanan yang kaya nutrisi dan sering mengonsumsi makanan cepat saji. Kegiatan konseling terkait penerapan konsep My Plate dalam kasus Hamlet v. Pekon Tambahrejo dan pentingnya mengonsumsi makanan seimbang. Mengingat keadaan ini, diperlukan solusi, khususnya melalui kegiatan sosialisasi yang ditujukan kepada remaja untuk meningkatkan pemahaman tentang nutrisi seimbang melalui pengajaran menggunakan materi PowerPoint, distribusi brosur, dan sesi tanya jawab. Kami melakukan pengabdian masyarakat ini dengan meminta remaja mengisi kuesioner dan mengikuti seminar. Kami menemukan bahwa kegiatan-kegiatan ini secara signifikan meningkatkan kesadaran akan nutrisi seimbang, yang dibuktikan dengan kebiasaan konsumsi yang lebih baik dan dukungan untuk kesehatan remaja jangka panjang. |
|                                                                                                                          | ABSTRACT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Keywords:</b><br>Balanced Nutrition<br>Teenagers Health Education                                                     | In order to avoid health issues like anemia and obesity, adolescents must consume the most nutrients possible during this transitory period of rapid growth. However, actual data shows that teenagers still lack awareness when it comes to selecting nutrient-dense food compositions and frequently eat fast food. Counseling exercises pertaining to the application of the My Plate concept in Hamlet v. Pekon Tambahrejo and the significance of a balanced diet. In light of this circumstance, a solution is required, specifically through socialization activities aimed at teenagers to improve comprehension of balanced nutrition through instruction using PowerPoint materials, brochure distribution, and Q&A sessions. We conducted this community service by having teenagers complete questionnaires and attend seminars. We discovered that these activities significantly raised awareness of balanced nutrition, as evidenced by better consumption habits and support for teenagers' long-term health.                                           |
| This is an open access article under the <a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">CC-BY-SA</a> license. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## I. PENDAHULUAN

Perubahan fisik, kognitif, dan psikososial terjadi selama masa remaja, suatu masa transisi yang cepat dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berusia antara 10 dan 18 tahun (Permenkes RI, 2014). Sementara itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mendefinisikan mereka sebagai individu berusia 10 hingga 24 tahun yang belum menikah. Selama fase transisi ini, globalisasi mengubah gaya hidup dengan mengurangi aktivitas fisik, meningkatkan konsumsi makanan berkalori tinggi,

dan memodifikasi kebiasaan konsumsi secara keseluruhan. Kondisi ini berpotensi menyebabkan masalah gizi, seperti malnutrisi dan kurangnya pemahaman tentang pola makan seimbang (Helen, M., et al, 2025).

Gizi seimbang merupakan komponen vital dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Masa remaja adalah tahap perkembangan yang rentan terhadap gangguan asupan dan status gizi karena peningkatan kebutuhan gizi selama periode pertumbuhan. Menentukan kebiasaan makan yang baik membutuhkan pemahaman tentang gizi seimbang (Audina, 2025).

Kebutuhan gizi seseorang tidak boleh diabaikan, karena bergantung pada energi yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik. Semua sel dalam tubuh membutuhkan nutrisi untuk mempertahankan hidup saat bekerja, beristirahat, dan berolahraga. Makanan sehari-hari mengandung semua nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh. Keseimbangan antara asupan nutrisi dan pengeluaran energi sangat penting untuk aktivitas fisik yang optimal pada remaja. Jika asupan nutrisi remaja tidak dijaga dengan tepat, mereka rentan terhadap malnutrisi protein-energi (PEM), mengingat kebutuhan gizi remaja lebih besar daripada orang dewasa (Sanjaya, et al, 2025).

Namun, remaja seringkali menghadapi tantangan dalam hal pola makan yang tepat. Banyak masalah kesehatan disebabkan oleh kebiasaan makan dan gaya hidup yang tidak sehat. Ketika mencoba mencapai keseimbangan nutrisi—yaitu, keseimbangan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi dan kebutuhan nutrisi tubuh—sering terjadi sejumlah kesalahan. Tingkat aktivitas harian seseorang, usia, dan jenis kelamin semuanya memengaruhi kebutuhan nutrisi mereka (Panjaitan et al, 2022).

Masa remaja akhir mengalami pertumbuhan fisik yang sangat pesat, membutuhkan asupan makanan maksimal, termasuk makronutrien dan mikronutrien. Peningkatan kebutuhan kalori, protein, zat besi, kalsium, seng, dan folat harus dipenuhi selama usia penting perkembangan linier dan pembentukan tulang yang pesat ini. Malnutrisi primer dan sekunder sedang hingga berat dapat sangat memengaruhi permulaan dan perkembangan perkembangan anak usia dini. Insiden malnutrisi dan anoreksia nervosa yang lebih tinggi pada masa remaja akhir menimbulkan kekhawatiran nutrisi yang mengganggu pertumbuhan anak usia dini dan tinggi badan di usia dewasa (Soliman, A., 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, pola makan seimbang dan olahraga teratur sangat penting untuk kesehatan remaja. Berdasarkan indeks massa tubuh, tinggi badan, dan berat badan yang sesuai usia, remaja diklasifikasikan sebagai sehat. Asupan nutrisi yang tidak seimbang dapat menyebabkan penyakit serius di masa dewasa, termasuk gangguan makan, obesitas, defisiensi energi kronis (PPOK), dan anemia (Lasmawanti, S., 2024).

Pola makan yang tidak seimbang selama masa remaja merupakan penyebab utama anemia defisiensi besi, yang sangat berbahaya bagi kesehatan remaja putri. Kondisi yang dikenal sebagai anemia defisiensi besi terjadi ketika tubuh kekurangan zat besi yang diperlukan untuk memproduksi hemoglobin (Hb), yang mengganggu kemampuan tubuh untuk menyerap oksigen. Karena itu, kadar hemoglobin (Hb) remaja putri menurun, yang dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap infeksi dan penurunan kebugaran fisik. Selain itu, anak perempuan muda dengan anemia jangka panjang lebih mungkin mengalami masalah selama kehamilan, seperti keterlambatan pertumbuhan janin (IUGR), kehamilan bermasalah, kelahiran prematur, dan perdarahan pra- dan pascapersalinan, yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan anak (Sari, S., dan Sanjaya, 2019). Akibatnya, menjaga pola makan sehat sepanjang masa remaja sangat penting untuk mendorong perkembangan fisik yang cepat. Kaum muda harus memahami dan mengikuti aturan makan seimbang sebagai langkah praktis.

Konferensi Pangan Dunia di Roma pada tahun 1992 menetapkan Pedoman Gizi untuk Diet Seimbang, yang telah berhasil mengatasi kelebihan dan kekurangan nutrisi. Dari sinilah istilah "nutrisi seimbang" berasal. "Isi Piringku dalam Satu Kali Makan," panduan mengenai proporsi porsi makanan dalam satu kali makan yang terdiri dari sepertiga karbohidrat, seperenam lauk, seperenam buah, dan sepertiga sayuran, adalah salah satu inisiatif utamanya (Bachmida et al, 2025).

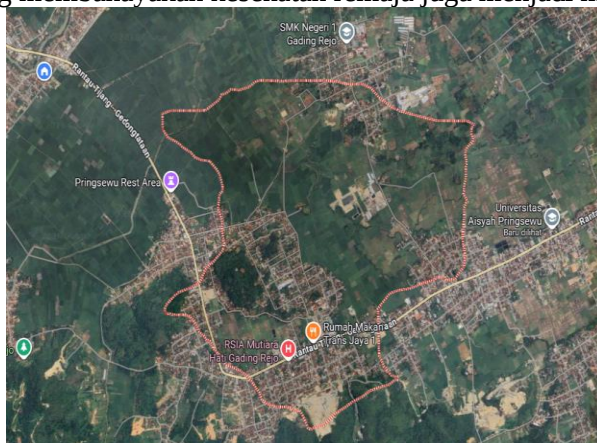
Remaja di Dusun V Tambahrejo belum begitu paham tentang gizi seimbang atau cara menyiapkan makanan bergizi. Banyak anak muda terus makan sembarangan, mengonsumsi makanan cepat saji tanpa memikirkan nilai gizinya. Kualitas remaja memiliki dampak besar pada sumber daya manusia Indonesia, oleh karena itu informasi dan implementasinya sangat penting. Masyarakat harus memahami prinsip-prinsip gizi seimbang, yang meliputi makan, berolahraga, menjaga berat badan sehat, dan menjaga kebersihan yang baik, untuk mencegah masalah gizi. Sangat penting untuk memiliki pemahaman yang mendalam tentang empat pilar gizi seimbang (Putri et al, 2022).

Pendidikan yang membahas panduan "Isi Piringku" sebagai media pembelajaran dianggap sebagai alat pendukung dalam penyampaian materi, khususnya ketika membahas pola gizi optimal untuk mencegah beban ganda kekurangan gizi (Ramadhani et al, 2021). Konseling yang disampaikan melalui selebaran dan penyampaian materi langsung kepada peserta menggunakan PowerPoint dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk mengasimilasi pengetahuan dan menghubungkan informasi yang mereka peroleh dari buku dan artikel internet (Audina, 2025). Penggunaan pamflet dan PowerPoint sebagai media pembelajaran dapat membantu remaja memahami pentingnya pola makan seimbang secara lengkap dan relevan. Lebih lanjut, media ini juga meningkatkan minat dan keterlibatan mereka dalam diskusi untuk menjembatani kurangnya literasi gizi melalui konseling (Ramadhani et al, 2021). Oleh karena itu, kegiatan Program Pengabdian Masyarakat (PKM) yang kami selenggarakan di Dusun V, Pekon Tambahrejo akan berfokus pada penekanan pentingnya pola makan seimbang dan pemanfaatan konsep My Plate.

## II. MASALAH

Masalah yang terlihat adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman di kalangan remaja tentang penggunaan pilihan gaya hidup sehat dan pola makan seimbang untuk meningkatkan perkembangan dan produktivitas.

1. Kebiasaan makan remaja tidak sesuai dengan konsep gizi seimbang. Rendahnya konsumsi buah dan sayuran yang dikombinasikan dengan konsumsi makanan olahan yang berlebihan merupakan indikasi dari sindrom ini.
2. Remaja merasa kesulitan memahami pentingnya pola makan seimbang selama proses pendidikan karena mereka kesulitan membayangkan bagaimana menerapkannya dengan benar. Persepsi mereka tentang pola makan yang memadai mungkin terdistorsi oleh keadaan ini, yang dapat mengakibatkan dampak jangka panjang berupa kekurangan gizi atau kelebihan gizi pada kesehatan mental dan fisik.
3. Kurangnya pendidikan pencegahan tentang risiko yang terkait dengan penggunaan narkoba sebagai aktivitas berbahaya yang membahayakan kesehatan remaja juga menjadi masalah.



Gambar 1. Desa Tambahrejo Dusun V

## III. METODE

Ceramah, demonstrasi, percakapan interaktif, dan klinik pelatihan digunakan untuk memberikan pelatihan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Di Dusun V, Pekon Tambahrejo, kami melaksanakan langkah-langkah pengabdian masyarakat berikut:

1. Sebagai langkah pertama, tim telah mengkoordinasikan kegiatan penyuluhan ini dengan Dusun V, Pekon Tambahrejo, mitra PkM. Beberapa pihak terkait, termasuk para pemimpin Dusun V dan Pekon Tambahrejo, terlibat dalam kerja sama pertama ini.
2. Setelah makan siang, tim mengadakan sesi penyuluhan selama sembilan puluh menit untuk para pemuda di Dusun V, Pekon Tambahrejo. Lokakarya tersebut menampilkan konten menggunakan layar dan proyektor infocus.
3. Informasi yang digunakan membahas pentingnya mendidik remaja tentang dasar-dasar nutrisi seimbang, bagaimana mengidentifikasi remaja yang sudah memahami konsep-konsep ini, dan bagaimana menggunakan PowerPoint dan pamflet sebagai alat pengajaran.

4. Para remaja diberikan kuesioner untuk diisi setelah seminar guna mengetahui materi pembelajaran yang mereka sukai dan tingkat pemahaman mereka terhadap gagasan dasar tentang diet seimbang. Terdapat beberapa pertanyaan dalam kuesioner tersebut.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan sosialisasi dalam tiga cara. Pertama, upaya untuk mengubah kepemilikan pribadi menjadi kepemilikan kolektif atau nasional. Kedua, bagaimana anggota masyarakat belajar dari lingkungan sekitarnya. Ketiga, upaya untuk membuat sesuatu diakui dengan mempopulerkannya. Orang menggunakan sosialisasi sebagai panduan untuk belajar dan mengenal sistem sosial lokal (Lahamit, 2021). Melalui kontribusi timbal balik dan fungsi multifaset dari agen sosial, sosialisasi membantu menciptakan keseimbangan antara individu dan masyarakat (Rahmat & Sa'diah, 2025).

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal kasus Hamlet v. Pekon Tambahrejo, sebagian besar remaja kurang memahami seberapa banyak makanan yang seharusnya ada di satu piring, di mana asupan buah dan sayuran relatif rendah dan karbohidrat terus mendominasi pola makan. Menurut penelitian (Yanuarti et al, 2025), memilih panduan "Isi Piringku" sebagai fokus utama intervensi terbukti berhasil. Hasil konseling menunjukkan pergeseran pola pikir dari hanya mengejar "perasaan kenyang" menjadi "memenuhi nutrisi seimbang." Remaja dalam kasus Hamlet v. Tambahrejo sekarang tahu bahwa setengah dari piring disisihkan untuk buah dan sayuran dan setengah lainnya untuk sumber utama protein dan karbohidrat. Ini membantu mereka membuat keputusan cepat tentang apa yang akan dimakan, terutama saat membeli camilan.

Menurut temuan awal, 26 remaja yang mengikuti terapi secara teratur mengonsumsi makanan cepat saji yang kurang kaya nutrisi karena mereka tidak menyadari efek negatifnya terhadap kesehatan. Peserta belajar dari materi bahwa mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan selama masa remaja (Kusumawardani et al, 2022). Sejalan dengan Konsep Gizi Seimbang, hasil konseling menunjukkan bahwa remaja lebih sadar akan kebutuhan untuk mulai membatasi asupan makanan cepat saji dan menggantinya dengan menu yang lebih sehat dan bergizi. Selain itu, menurut penelitian (Kurniasari, 2023), tingkat pendidikan gizi seseorang secara signifikan memengaruhi sikap dan kebiasaan pemilihan makanan mereka, yang pada gilirannya memengaruhi status gizi mereka.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Pendekatan pendidikan partisipatif, yang meliputi pendistribusian pamflet, interaksi langsung dengan peserta, dan pengintegrasian konten melalui media visual (PowerPoint), mendukung kegiatan ini. Metode ini mendorong remaja untuk menghubungkan fakta-fakta yang mereka pelajari dengan kebiasaan makan mereka sehari-hari, sekaligus memfasilitasi penerimaan dan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian (Amisi et al, 2022) yang menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan berdasarkan informasi yang akurat dan dapat dipercaya dapat digunakan untuk meningkatkan status gizi remaja. Tujuan pendidikan gizi adalah untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada siswa tentang prinsip dan praktik gizi seimbang sehingga mereka dapat secara sengaja menerapkannya ke dalam kebiasaan makan sehari-hari mereka.



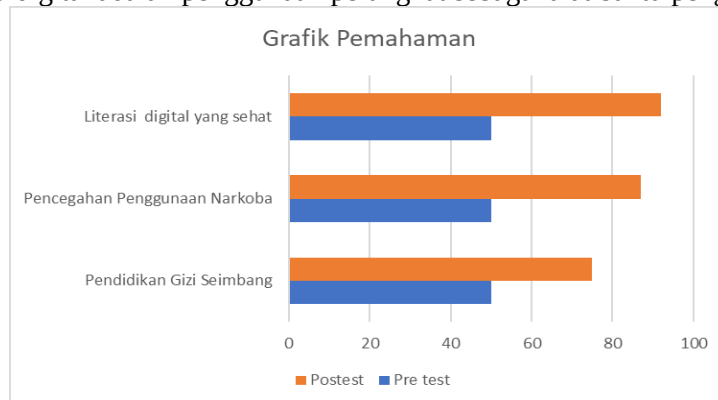
Gambar 3. Leaflet Yang Digunakan Pada Saat Edukasi



Gambar 4. Power Point Untuk Pemaparan Materi

Kegiatan ini mengarah pada pembuatan materi pembelajaran dan penerapan teknologi dasar yang disesuaikan dengan karakteristik remaja di Dusun 5, Pekon Tambahrejo. Poster tematik, brosur, dan materi presentasi interaktif yang menggabungkan pencegahan narkoba, pendidikan nutrisi seimbang, dan literasi digital yang sehat termasuk di antara alat instruksional visual dan digital yang disertakan dalam penelitian ini.

Selain itu, teknik konseling satu arah belum berhasil meningkatkan pemahaman dan keterlibatan remaja seperti pendekatan kontekstual yang menggunakan bahasa yang lugas. Salah satu jenis teknologi yang cocok untuk masyarakat di era digital adalah penggunaan perangkat sebagai alat bantu pengajaran.



Gambar 5. Grafik Pemahaman Remaja

## V. KESIMPULAN

Penggunaan media pendidikan visual dan digital, bersama dengan penerapan teknologi kontekstual yang sederhana, telah terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan respons positif kaum muda. Pendekatan pendidikan yang menggunakan bahasa dasar dan metode partisipatif lebih mudah diterima daripada transmisi satu arah. Menurut hasil ini, inovasi pendidikan berbasis kebutuhan dapat menjadi langkah awal yang bermanfaat dalam mengatasi masalah perilaku kaum muda di wilayah Pekonan. Secara keseluruhan, program KKN telah dilaksanakan secara efektif dan telah memperkuat kemampuan kaum muda sekaligus menciptakan prospek untuk terciptanya program berkelanjutan melalui keterlibatan masyarakat dan pemerintah Pekonan.

---

## UCAPAN TERIMA KASIH

Atas bantuan mereka dalam mendirikan Program Pengabdian Masyarakat Desa Tambahrejo (KKN), para penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh peserta didik. Kami juga berterima kasih kepada Ibu Riona Sanjaya, S.ST., Bdn., M.Keb., Supervisor Lapangan kami, atas bantuan, inspirasi, dan arahan yang tak ternilai selama proses pelaksanaan KKN. Selain itu, kami juga ingin berterima kasih kepada para pemuda yang aktif berpartisipasi serta seluruh pejabat Desa Tambahrejo, khususnya Bapak Eko Feriyanto, Kepala Desa. Proyek pengabdian masyarakat ini berhasil dan bermanfaat bagi masyarakat setempat karena keterlibatan dan kolaborasi semua pihak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amisi et al. (2022). Mengajarkan remaja di Kabupaten Minahasa tentang pola makan sehat, 4 (*Septemb.*
- Audina, et al. (2025). Deskripsi Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di Desa Tanjung Anom, Deli Serdang mempengaruhi perilaku makan yang baik (Setiaarwati, & Wahyudin). *Jurnal Kesehatan Dan Agama (JHR)*, 2.
- Bachmida et al. (2025). Sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang “Isi Piringku” di Desa Pakuan, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat, 5 (3). Retrieved from <https://doi.org/10.59818/jpm.v5i3.1628>
- Helen, M., Octavariny, R., Aditya, M., dan Az-zahra, S. (2025). Dampak pendidikan “Isi Piringku” melalui pamflet terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang di kalangan siswa kelas delapan di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan. Dampak pendidikan “Isi Piringku” melalui pamflet terhadap tingkat pengetahuan Ei tentang gizi. *Jurnal Kesmass Dan Gizi*, 8 (1), 538.
- Kurniasari. (2023). Pendidikan Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6 (3), 503.
- Kusumawardani et al. (2022). Mendidik remaja tentang pentingnya makan makanan seimbang. *Jurnal Abdi Insani*, Volume 9 (.
- Lasmawanti, S., et al. (2024). Pentingnya pengajaran gizi seimbang kepada remaja di SMA Swasta Amanah Tahfidz. *Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat*, 2 (3).
- Panjaitan et al. (2022). Pemeriksaan tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang pada Proyek MTS Ex PGA UNIVA Medan.
- Permenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*. 1–96.
- Putri et al. (2022). Mendidik remaja tentang pentingnya makan makanan seimbang. *Jurnal Abdi Insani*, Volume 9 (.
- R. Emi Riyanti, Ermanitasari, Sanjaya, Elsy Juni Andri Kariny, Ari Sulistiawati, Cahya Ningrum, Dea Ayu Safitri, Diyana Indriyani, dan Langgeng Sri Asih, Y. (2025). Inisiatif untuk meningkatkan kesadaran perempuan muda tentang manfaat diet seimbang dan penggunaan tablet zat besi untuk mencegah anemia. *Jurnal Kreativitas Pelayanan Masyarakat (PKM)*., 8, 2765–27.
- Ramadhani et al. (2021). elama pandemi COVID-19, remaja di Desa Bedingin Wetan menerima pendidikan gizi seimbang dalam upaya meningkatkan pengetahuan mereka. *Jurnal Kesehatan Global*, 4 (2), 66-.
- Sari, S., dan Sanjaya, R. (2019). Hubungan antara kadar hemoglobin dan status gizi pada remaja putri di SMA Islam Darul Ulum Panaragan Jaya di Tulang Bawang Barat pada tahun 2019. *Jurnal Kebidanan Aisyah Universitas Aisyah Pringsewu (JAMAN AISYAH)*.
- Soliman, A., et al. (2022). Intervensi gizi remaja dan potensi hasilnya. *Acta Biomed*, 93 (1), 1–. Retrieved from <https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12789>
- Yanuarti et all. (2025). Metode SMP Negeri 20 Bengkulu: Pendidikan Gizi Seimbang Menggunakan Media Presentasi Visual Digital pada Remaja Aktif dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknologi Terbarukan*, 41–455.