

Edukasi Gizi Interaktif dalam Meningkatkan Pemahaman Pola Makan Sehat pada Remaja

¹⁾Sudirman*, ²⁾Lexy Kareba, ³⁾Saiful Ambodale, ⁴⁾Fitri Arni, ⁵⁾Agustinus Talindong, ⁶⁾Sri Purwiningsih

^{1,2,3,4)}Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia


⁵⁾Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

⁶⁾Administrasi Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bala Keselamatan Palu, Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

Email Corresponding: sudirmandirman549@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi Gizi Interaktif Literasi Gizi Remaja Pengetahuan Gizi Seimbang	Masa remaja merupakan periode penting dengan kebutuhan gizi yang meningkat, namun hasil observasi di Desa Watatu menunjukkan bahwa pengetahuan remaja terkait gizi seimbang masih rendah dan berpotensi memengaruhi perilaku makan sehari-hari. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan literasi gizi remaja melalui edukasi gizi interaktif sebagai solusi terhadap keterbatasan pemahaman tersebut. Metode yang digunakan adalah pendekatan pre-experimental dengan desain one group pre-test dan post-test pada 30 remaja. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan penggunaan media leaflet yang disesuaikan dengan konteks lokal. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan remaja, dimana proporsi jawaban benar meningkat dari 50–63,3% menjadi 86,7–96,7%, serta rata-rata skor meningkat dari 10,87 menjadi 18,43 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi interaktif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang pola makan sehat. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi gizi dan berpotensi mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat secara berkelanjutan.
Keywords: Adolescent Nutritional Literacy Balanced Nutrition Knowledge Interactive Nutrition Education	ABSTRACT Adolescence is a critical period marked by increased nutritional needs; however, observations in Watatu Village indicate that adolescents' knowledge of balanced nutrition remains low and may influence their daily eating behaviors. This community service activity aims to improve adolescents' nutrition literacy through interactive nutrition education as a solution to these limited understandings. The method used was a pre-experimental approach with a one-group pre-test and post-test design involving 30 adolescents. The activity was conducted through interactive counseling, discussions, and the use of leaflets tailored to the local context. The results showed a significant increase in adolescents' knowledge, with the proportion of correct answers rising from 50–63.3% to 86.7–96.7%, and the average score increasing from 10.87 to 18.43 ($p < 0.05$). These findings indicate that interactive nutrition education is effective in improving adolescents' understanding of healthy eating patterns. This initiative has a positive impact on improving nutrition literacy and has the potential to drive sustainable changes toward healthier eating behaviors. This activity has a positive impact on improving nutrition literacy and has the potential to encourage sustainable, healthier dietary behavior.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dengan kebutuhan gizi pada fase ini menjadi lebih kompleks dan meningkat dibandingkan kelompok usia lainnya. Sehingga pada usia tersebut menuntut pemenuhan dan pola makan yang tepat dan seimbang untuk mendukung pertumbuhan optimal, sehingga dapat mencegah berbagai permasalahan akibat kekurangan gizi (Maretta et al., 2023; Marni & Ratnasari, 2021). Dalam hal ini remaja adalah kelompok strategis karena memiliki potensi yang besar sebagai agen perubahan dalam keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Permasalahan gizi khususnya pada kelompok remaja saat ini menunjukkan kompleksitas yang cukup tinggi antara lain kondisi kekurangan gizi (kurus dan sangat kurus), kelebihan gizi (overweight dan obesitas), dan problem stunting yang juga masih ditemukan pada usia remaja. Kondisi ini sangat berkaitan dengan ketidak seimbangan pola konsumsi makanan serta kurangnya asupan zat gizi penting hingga usia remaja (Anggraini et al., 2022; Septiani et al., 2024). Selanjutnya, terdapat kebiasaan yang tidak sehat seperti melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya minat konsumsi buah dan sayur yang kemudian turut memperburuk kondisi status gizi remaja (Rosalia et al., 2022).

Hasil observasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Watatu Kecamatan Banawa Selatan Kabupaten Donggala telah menunjukkan bahwa salah satu permasalahan utama pada remaja yaitu rendahnya pengetahuan remaja tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Sehingga keadaan tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan informasi dan literasi gizi pada kelompok remaja yang berpotensi memengaruhi perilaku makan sehari-hari. Adapun hal tersebut jika tidak mendapatkan intervensi atau penanganan dikhawatirkan akan menimbulkan risiko masalah gizi dimasa depan.

Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memahami konsep gizi seimbang secara tepat, seperti pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, serta pemilihan makanan sehat. Selain itu, belum terdapat kegiatan edukasi gizi yang terstruktur di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi aktual dengan kondisi ideal, dimana remaja seharusnya memiliki pemahaman yang baik sebagai dasar dalam membentuk perilaku makan sehat. Oleh karena itu, intervensi edukasi gizi yang kontekstual dan interaktif menjadi kebutuhan mendesak untuk meningkatkan literasi gizi pada kelompok remaja di Desa Watatu.

Salah satu studi yang telah dilakukan pada lingkungan sekolah menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang rendah terkait konsep gizi seimbang sehingga membutuhkan intervensi dan pelayanan kesehatan yang memadai (Guspianto et al., 2023; Nursiswati et al., 2024). Dalam hal ini kelompok usia remaja sebagai agent perubahan dimasa depan dengan peran penting dalam menentukan kualitas generasi selanjutnya, sehingga peningkatan pemahaman terkait gizi pada kelompok tersebut adalah sebuah investasi masa depan dalam pencegahan stunting (Fajriyah et al., 2023; Utama et al., 2024). Edukasi berbasis media digital seperti webinar dan video edukasi, penggunaan aplikasi kesehatan, serta metode permainan edukatif dilaporkan mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman remaja terhadap konsep gizi seimbang (Komala et al., 2024; Manggul et al., 2022; Sinaga et al., 2023).

Namun dalam konteks lokal upaya tersebut tergolong masih tabu dan masih sulit di ikuti dan dilakukan oleh kelompok remaja walaupun terkesan modern, sehingga model edukasi kontemporer masih perlu dipertimbangkan melalui kombinasi pendekatan sosial, sehingga intervensi yang melibatkan peer support menjadi sangat relevan dalam meningkatkan efektivitas edukasi gizi di tingkat lokal (Guspianto et al., 2023; Kusumawardani et al., 2022).

Dengan demikian, permasalahan rendahnya pengetahuan gizi pada remaja tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang melingkupinya. Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi gizi remaja menjadi penting untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan, memperkuat peran remaja sebagai agen perubahan, serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi di masyarakat.

II. MASALAH

Berdasarkan hasil observasi awal di Desa Watatu, masalah yang dihadapi adalah sebagai berikut:

- Rendahnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan pola makan sehat khususnya terkait pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur serta pemilihan makanan bergizi.
- Perilaku konsumsi remaja yang belum sesuai dengan prinsip gizi seimbang seperti kebiasaan melewatkan sarapan dan tingginya konsumsi makanan instan.
- Minimnya kegiatan edukasi gizi yang terstruktur di lingkungan sekolah maupun masyarakat sehingga remaja memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang benar.
- Pengaruh lingkungan sosial (teman sebaya) yang belum mendukung terbentuknya perilaku makan sehat pada remaja.

Di antara berbagai masalah tersebut, fokus utama dari inisiatif pengabdian masyarakat ini adalah keterbatasan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang, yang menjadi landasan untuk mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Oleh karena itu, intervensi ini berfokus pada pendidikan gizi sebagai upaya sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman remaja.

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Watatu, Kecamatan Banawa Selatan, Kabupaten Donggala selama ± 7 hari. Sasaran kegiatan adalah remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang yang dipilih secara purposive berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan penyuluhan kesehatan.

Desain Kegiatan

Kegiatan ini menggunakan desain pre-experimental dengan pendekatan one group pre-test dan post-test design, yang bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengevaluasi efektivitas program edukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan
Meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, serta aparat desa setempat. Selain itu, dilakukan penyusunan materi edukasi terkait gizi seimbang, pola makan sehat, serta pentingnya sarapan sebagai pemenuhan kebutuhan gizi. Media edukasi yang disiapkan meliputi leaflet, slide presentasi (PowerPoint), dan kuesioner pre-test dan post-test.
2. Tahap Pengukuran Awal (Pre-test)
Sebelum diberikan intervensi peserta diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda yang telah disesuaikan dengan materi.
3. Tahap Intervensi (Edukasi Gizi)
Tahap Intervensi dilakukan melalui kegiatan edukasi gizi menggunakan pendekatan partisipatif-interaktif. Kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif yang dikombinasikan dengan diskusi kelompok dan sesi tanya jawab. Materi disampaikan menggunakan media PowerPoint dan leaflet sebagai alat bantu visual. Pada tahapan ini peserta didorong untuk aktif berpartisipasi melalui diskusi berbagi pengalaman serta menjawab pertanyaan yang diberikan oleh fasilitator. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan peserta serta mempermudah pemahaman materi.
4. Tahap Pengukuran Akhir (Post-test)
Setelah kegiatan edukasi peserta kembali diberikan kuesioner yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah intervensi.
5. Tahap Evaluasi dan Monitoring
Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test serta melakukan observasi terhadap partisipasi dan pemahaman peserta selama kegiatan berlangsung. Indikator keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan adanya peningkatan skor pengetahuan secara signifikan ($p < 0,05$) serta keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi.

Analisis Data

Data yang diperoleh dan dianalisa secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dan persentase tingkat pengetahuan responden. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Tingkat signifikansi menggunakan standar nilai $p < 0,05$, sedangkan indikator keberhasilan apabila didapatkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan remaja secara signifikan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Watatu dilaksanakan melalui edukasi gizi pada remaja dengan pendekatan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan. Kegiatan ini diikuti oleh 30 remaja tingkat SMA yang berpartisipasi aktif selama proses edukasi berlangsung. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Watatu dilaksanakan melalui edukasi gizi pada remaja sebagaimana gambar berikut;



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi disajikan pada Tabel 1. dan Tabel 2. Berikut;

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi di Desa Watatu

No	Indikator Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		Benar n (%)	Salah n (%)	Benar n (%)	Salah n (%)
1	Pengertian gizi seimbang	17 (56,7%)	13 (43,3%)	28 (93,3%)	2 (6,7%)
2	Pentingnya sarapan	18 (60,0%)	12 (40,0%)	29 (96,7%)	1 (3,3%)
3	Konsumsi buah dan sayur	16 (53,3%)	14 (46,7%)	27 (90,0%)	3 (10,0%)
4	Kebutuhan gizi remaja	17 (56,7%)	13 (43,3%)	28 (93,3%)	2 (6,7%)
5	Pola makan sehat	18 (60,0%)	12 (40,0%)	29 (96,7%)	1 (3,3%)
6	Risiko gizi tidak seimbang	16 (53,3%)	14 (46,7%)	27 (90,0%)	3 (10,0%)
7	Peran gizi dalam pencegahan stunting	17 (56,7%)	13 (43,3%)	27 (90,0%)	3 (10,0%)

Tabel 2. Perbedaan Rata-rata Skor Pengetahuan Remaja

Variabel	n	Mean	SD	SE	p-value
Pre-test	30	10.87	1.52	0.28	0.001
Post-test	30	18.43	1.60	0.29	

Berdasarkan Tabel 1. terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja berdasarkan proporsi jawaban benar pada seluruh indikator pengetahuan setelah dilakukan intervensi edukasi gizi. Pada tahap pre-test tingkat pengetahuan remaja berdasarkan jawaban benar yaitu kisaran 50% hingga 63,3%, sedangkan setelah intervensi berdasarkan hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan berdasarkan proporsi jawaban benar menjadi 86,7% hingga 96,7%. Sementara itu proporsi jawaban salah mengalami penurunan pada seluruh indikator pengukuran hingga kisaran 3.3% sampai 10% saja, sehingga dapat berarti bahwa hal tersebut menunjukkan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja secara menyeluruh terhadap konsep gizi seimbang dan pola makan sehat. Lebih lanjut telah diperkuat pada Tabel 2. diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan remaja yang diperoleh menunjukkan peningkatan dari 10,87 pada pre-test hingga 18,43 pada post-test, dan hasil analisis paired sample t-test menghasilkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), berarti bahwa peningkatan pengetahuan tersebut telah diperoleh secara efektif dari intervensi edukasi gizi pada remaja.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini sangat erat kaitannya dengan metode pendidikan yang digunakan, yaitu pendekatan interaktif yang dipadukan dengan alat bantu visual berupa selebaran. Metode ini memfasilitasi komunikasi dua arah melalui diskusi dan sesi tanya jawab sehingga memungkinkan para peserta untuk terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran. Keterlibatan aktif semacam itu memainkan peran penting dalam meningkatkan pemahaman, karena para peserta tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga memprosesnya melalui interaksi langsung. Selain itu penggunaan media leaflet sebagai alat pendidikan memperkuat materi yang disampaikan. Media leaflet berfungsi sebagai media visual yang mudah dipahami dan dapat digunakan kembali oleh peserta setelah kegiatan selesai sehingga membantu proses pengulangan informasi. Pendekatan ini lebih efektif karena disesuaikan dengan konteks lokal dan karakteristik remaja yang menjadi sasaran kegiatan tersebut.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kombinasi metode edukasi multisensorik (ceramah interaktif, demonstrasi, media cetak) dapat meningkatkan pemahaman peserta dibandingkan penyuluhan berbasis ceramah tunggal (Apriani, Wiguna, et al., 2023; Armina, 2023; Marice et al., 2022). Leaflet dianggap efektif sebagai alat referensi praktis yang bisa dibawa pulang oleh peserta sehingga

memungkinkan penguatan materi di rumah dan keberlanjutan pengetahuan setelah penyuluhan (Fitriasnani et al., 2023; Rahayu et al., 2024). Penyesuaian konteks merupakan faktor penentu keberhasilan edukasi dibandingkan penyuluhan yang tidak disesuaikan dengan budaya setempat sebagaimana dicatat dalam studi serupa yang menekankan relevansi materi visual lokal untuk meningkatkan pemahaman (Apriani, Lestari, et al., 2023; Ersila et al., 2022). Namun, beberapa studi lain menunjukkan bahwa variasi konteks topik dapat mempengaruhi besarnya peningkatan pengetahuan, sehingga laporan diskusi perlu menimbang nuansa topik edukasi dengan konteks sasaran (Azali et al., 2023; Fitriasnani et al., 2023).

Selanjutnya berbagai studi intervensi edukasi gizi baik berbasis kelas gizi, penyuluhan interaktif dengan media visual (leaflet, video, media elektronik), maupun kombinasi metode secara konsisten juga telah menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi remaja (Armando et al., 2024; Priawantiputri & Rahmat, 2022). Edukasi gizi kontemporer yang menggabungkan penyuluhan interaktif, media visual, dan partisipasi aktif peserta cenderung lebih efektif dibandingkan ceramah satu arah. Beberapa studi menegaskan bahwa interaksi, keterlibatan peserta, serta penggunaan media yang relevan dengan konteks setempat meningkatkan pemahaman peserta (Ela et al., 2023; Luthfia et al., 2022).

Namun, beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa efektivitas metode pendidikan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual, seperti latar belakang sosial dan budaya serta desain intervensi yang digunakan. Perbedaan metode seperti pendidikan sebaya atau pendekatan berbasis permainan edukatif juga dapat menghasilkan tingkat efektivitas yang bervariasi terkait peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku di kalangan remaja (Astuti & Kusumawardhani, 2023; Hasbi, 2019). Oleh karena itu, pemilihan metode pendidikan harus disesuaikan dengan karakteristik audiens sasaran dan kondisi lingkungan setempat.

Beberapa studi melaporkan tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol pada aspek tertentu seperti stunting prevention media animasi vs leaflet dalam jangka waktu tertentu; ini menunjukkan bahwa kualitas konten, frekuensi, dan homogenitas implementasi juga sangat berperan (Luthfia et al., 2022). Pendekatan multimodal juga perlu diperhatikan dalam meningkatkan efektivitas edukasi gizi pada remaja, sehingga program-program kesehatan remaja sebaiknya disusun serta disesuaikan dengan budaya setempat dan media yang dapat diakses secara luas (Ela et al., 2023; Nina et al., 2024; Priawantiputri & Rahmat, 2022).

Sehingga dalam hal ini keberhasilan kegiatan intervensi tidak hanya dipengaruhi oleh metode edukasi, tetapi juga oleh kesesuaian pendekatan dengan kondisi lokal. Edukasi yang disampaikan secara kontekstual dan relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja cenderung lebih mudah diterima dan dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa faktor kontekstual memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan program edukasi kesehatan di masyarakat. Studi ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi gizi interaktif yang disesuaikan dengan konteks lokal mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan. Dibandingkan dengan pendekatan edukasi konvensional, metode ini memberikan ruang partisipasi yang lebih besar sehingga meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta. Temuan ini menjadi kontribusi penting dalam pengembangan model edukasi gizi berbasis komunitas, khususnya di wilayah pedesaan dengan keterbatasan akses informasi kesehatan.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi gizi pada remaja di Desa Watatu terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait pola makan sehat dan gizi seimbang. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan signifikan skor pengetahuan dari 10,87 menjadi 18,43 serta peningkatan proporsi jawaban benar hingga 86,7–96,7%. Program ini efektif dalam menjawab permasalahan rendahnya literasi gizi remaja. Disarankan agar upaya serupa dapat dilakukan keberlanjutan sebagai program penguatan intervensi perubahan perilaku yang lebih konsisten dalam penerapan pola makan sehat bagi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami selaku tim pelaksana pengabdian kepada Kepala LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya, pemerintah setempat, tokoh masyarakat, serta kelompok remaja Desa Watatu yang telah berkontribusi dan mendukung terselenggaranya kegiatan ini secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, N. V., Hutahaeen, S., Firmansyah, T., Nuryanta, M. R., Apriliana, V., Lestati, B. D., Saifulloh, M. H., & Junita, N. (2022). Penggunaan Monitoring Mandiri melalui Sistem Informasi Pemantauan Obesitas Remaja

- (Sifortasima) dalam Pencegahan Obesitas Remaja. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(11), 4025–4033. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i11.7640>
- Apriani, L. A., Lestari, M. A., Ismiati, I., & Wiguna, R. I. (2023). Pencegahan Kanker Payudara melalui Edukasi Kesehatan SADARI pada Siswi Madrasah Aliyah Qamarul Huda. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 103. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.453>
- Apriani, L. A., Wiguna, R. I., Ningsih, H., & Husen, L. M. S. (2023). Pemanfaatan Powerpoint Dan Leaflet Sebagai Media Promosi Kesehatan Tentang Anemia Dan Kek Pada Ibu Hamil. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 4535. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17014>
- Armando, G., Khoir, O. D., & Lailiyah, S. (2024). Pelatihan Oleh Fasilitator Sebaya Menggunakan Aplikasi Health Heroes Nutrihunt Untuk Memilih Makanan Minuman Sehat Dan Meningkatkan Pengetahuan Remaja Dalam Mencegah Masalah Gizi Remaja. *BERBAKTI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 295–303. <https://doi.org/10.30822/berbakti.v1i3.3116>
- Armina, A. (2023). Edukasi Pencegahan ISPA pada Anak Oleh Keluarga di Puskesmas Simpang Kawat Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 485. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.544>
- Astuti, Y., & Kusumawardhani, A. M. (2023). Efektifitas Antara Metode Peer Group dan Think, Pair, Share terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Anemia Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 221–230. <https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss2.1417>
- Azali, L. M. P., Sulistyawati, R. A., Saelan, S., & Putri, D. S. R. (2023). Edukasi Management Pengelolaan Faktor Penyebab sebagai Upaya Pencegahan Serangan Stroke dan Serangan Berulang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 5140–5152. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12081>
- Ela, L., Nurhidayah, Hadi Suprayetno, E. D., & Suhartini. (2023). Penyuluhan makanan sehat dan bahan tambahan pangan bagi anak sekolah. *Media Abdimas Indonesia*, 1(2), 33–38. <https://doi.org/10.29082/mai.v1i2.14>
- Ersila, W., Prafitri, L. D., & Widyastuti, W. (2022). Layanan Edukasi Bagi Ibu Dalam Upaya Mencegah Covid-19 Pada Anak. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(5), 711–718. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i5.3800>
- Fajriyah, N., Rukmini, R., D.S, R. I., Pratama, J. A., Novita, W. D., Amilia, L., & Alfinazzahra, F. F. (2023). Pendidikan Kesehatan Berbasis Emo Demo (Emotional Demonstration) Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Bahaya Merokok Di Wilayah Kota Surabaya. *Community Development in Health Journal*, 33. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i1.376>
- Fitriasnani, M. E., Dewi, R. K., Prasetyanti, D. K., Aminah, S., Ardela, M. P., Puspita, N. L. M., & Afifi, D. N. (2023). Pemberian Edukasi Kesehatan tentang Manfaat Asi Kolostrum pada Ibu Hamil Trimester III di Kelurahan Tamanan Kota Kediri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(6), 2410–2421. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9704>
- Guspianto, G., Ibnu, I. N., & Sari, P. (2023). Edukasi Nutrition Goes To School Pada Guru Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), 1–8. <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.24703>
- Hasbi, M. (2019). Analisis Model Peer Education Metode Adolescent Friendly Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perilaku Seksual Berisiko. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.25>
- Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S. M., Yunianto, A. E., & Alam, R. G. (2024). Peningkatan Kesadaran Remaja Untuk Melakukan Aktivitas Fisik Melalui Kegiatan Gerakan Edukasi Remaja Aktif, Berprestasi, Sehat, Mandiri, Dan Tangguh. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 407. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.20043>
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K., Fadilla, R. R., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di MAN 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200–1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700>
- Luthfia, E., Ariyanti, D. P., & Atmaja, H. K. (2022). Pengembangan Media Edukasi Animasi Interaktif sebagai Upaya Pencegahan Dini Kejadian Stunting di Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 8(3), 257. <https://doi.org/10.33490/jkm.v8i3.647>
- Manggul, M. S., Banul, M. S., Padeng, E. P., Viven, O. Y., & Sudin, Y. K. M. (2022). Optimalisasi PHBS dan Diet Gizi Seimbang pada Siswa/Siswi di SMKS Karya Ruteng. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(9), 3201–3211. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i9.7159>
- Maretta, M. Y., Wijayanti, W., Umarianti, T., & Apriani, A. (2023). Pemberdayaan Teman Sebaya “Seni Pesan Pepsi” dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Perawatan Prakonsepsi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 5153–5162. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12175>
- Marice, M., Wijayati, T., Susanna, S., Astuty, L., Kalista, E. L., Trivina, T., Astuti, A. D. W., Presty, M. R., Ernesontha, Y., Katharina, T., & Intanwati, I. (2022). Penyuluhan tentang stunting, 1000 hari pertama kehidupan dan gizi seimbang. *Hayina*, 2(1). <https://doi.org/10.31101/hayina.2747>
- Marni, M., & Ratnasari, N. Y. (2021). Penyuluhan Pencegahan Risiko Stunting 1000 Hari Pertama Kehidupan pada Generasi Muda. *Indonesian Journal of Community Services*, 3(2), 116. <https://doi.org/10.30659/ijocs.3.2.116-125>

- Nina, N., Kusumastuti, I., & Alfiah, R. (2024). Penelitian Efektivitas Media Fasilitasi “Tangga Manis” terhadap Perilaku Pencegahan Diabetes Melitus Tipe 2 Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(02), 182–191. <https://doi.org/10.33221/jikm.v13i02.3012>
- Nursiswati, N., Faturrahman, R. R., Pebrianti, S., Pahria, T., & Nurrofikoh, M. (2024). Perspektif Pendidikan dan Kesehatan Sebagai Issue Sentral Pencegahan Stunting di Desa Bojongloa. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(2), 732–741. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i2.13008>
- Priawantiputri, W., & Rahmat, M. (2022). Kelas Gizi Secara Daring Meningkatkan Pengetahuan Gizi dan Kadar Hemoglobin Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 259–265. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.3090>
- Rahayu, S., Arifah, S., Widodo, A., Rahayuningsih, F. B., Kristinawati, B., Dewi, E., Tamelia, Y., Azizah, I. N., Baety, N. C. N., Pratiwi, J. S., Dinasti, T. W., Fauzan, A., & Ananta, D. S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kader ‘Aisyiyah Tentang Hipertensi Melalui Kegiatan Edukasi Kesehatan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(1), 194. <https://doi.org/10.31764/jmm.v8i1.19714>
- Rosalia, A. A., Anzani, L., Ahmad, K. K., Malik, A., Wilujeng, A. D., Saleh, M., Tirtana, D., & Sitepu, M. H. (2022). Sosialisasi Pemenuhan Gizi Keluarga Nelayan PPP Lempasing, Kota Bandar Lampung dalam Mencegah Stunting. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(12), 4410–4420. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i12.7612>
- Septiani, B. D. S., Ardiansyah, L. D. S., & Sulistiawati, F. (2024). Pemberdayaan Kelas Gizi Remaja Cegah Stunting Melalui Program Dashat Dan Emo Demo Di Sma Swasta Darul Hikmah Desa Pagutan Kota Mataram. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 1725–1735. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.1987>
- Sinaga, E., Mandosir, Y. M., Sinaga, E., Guntoro, T. S., & Hidayat, R. R. (2023). PAPEDA: Pelatihan Penyusunan Menu Seimbang bagi Pelatih Olahraga dan Atlet di SMANKOR Jayapura Papua. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(6), 2383–2394. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i6.9634>
- Utama, L. J., Adiyasa, I. N., Suhaema, S., & Yunita, L. (2024). Pemberdayaan Kader Remaja Melalui Komunitas Milenial Sadar Kesehatan dalam Upaya Implementasi Keluarga Sehat Bebas Stunting di Desa Jatisela Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(1), 211–221. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12627>