

Peningkatan Pengetahuan Gizi Siswa melalui Program REMAJA BISMART dengan Edukasi Gizi Seimbang dan Permainan NutriDart di SMP Muhammadiyah 9 Semarang

Imelda Alvi Naurien Amalia¹, Nabilla Itha Rosaida², Yohana Gabriella Wicahyana³,
Nisrina Mahfudhah Hamidah⁴, Utami Harjantini^{5*}, Dwi Astuti⁶, Yessi Annisa Sari⁷

^{1,2,3,4,5}Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo
Semarang, Indonesia

^{6,7}Puskesmas Mangkang, Dinas Kesehatan Kota Semarang, Indonesia

Correspondensi Author

Utami Harjantini
Ilmu Gizi, Universitas Islam
Negeri Walisongo Semarang
Jln. Prof. Dr. Hamka No. 3,
Ngaliyan, Semarang.
Email:
utamiharjantini@walisongo.
ac.id

Artikel history:

Received : 06 Nov' 2025

Revised : 29 Nov' 2025

Accepted : 04 Des' 2025

Published : 12 Des' 2025

Abstract. The REMAJA BISMART program was implemented at SMP Muhammadiyah 9 Semarang to improve students' nutrition knowledge and raise awareness of the importance of balanced nutrition among adolescents. This program aimed to enhance students' understanding of balanced nutrition through nutrition education sessions and the interactive NutriDart game. The activities included anthropometric measurements, group exercise, nutrition education, and the application of the NutriDart educational game. A descriptive method was used by comparing students' pre-test and post-test scores. The results showed a significant increase in the average knowledge score, from 53.57% to 97.86%, accompanied by high enthusiasm throughout the program. In conclusion, the REMAJA BISMART program was effective in improving nutrition knowledge and encouraging balanced nutrition behaviors among adolescents.

Keywords: Adolescents, Balanced Nutrition, NutriDart, Nutrition Education.

Abstrak. Program REMAJA BISMART dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 9 Semarang sebagai upaya meningkatkan pengetahuan gizi serta kesadaran pentingnya penerapan gizi seimbang pada remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang melalui edukasi gizi dan permainan interaktif NutriDart. Program dilaksanakan menggunakan metode deskriptif dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test pengetahuan gizi. Kegiatan meliputi pengukuran antropometri, senam, edukasi gizi, serta penerapan permainan edukatif NutriDart. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan siswa dari 53,57% menjadi 97,86%, disertai antusiasme tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian program. Kesimpulannya, program REMAJA BISMART efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perilaku gizi seimbang pada remaja.

Kata Kunci : Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, NutriDart, Remaja.

1. PENDAHULUAN

Prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut data Riskesdas 2018 dan 2021, prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun sebesar 16,0%, sedangkan pada usia 16–18 tahun sebesar 13,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Peningkatan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola konsumsi fast food yang tinggi, rendahnya aktivitas fisik, serta kurangnya kesadaran terhadap pola makan seimbang (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kondisi ini menjadi perhatian serius karena gizi lebih pada masa remaja dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular yang merupakan penyakit tidak menular (PTM) di usia dewasa (Widyastuti & Supriyadi, 2022).

Gizi lebih terjadi ketika asupan energi melebihi kebutuhan tubuh sehingga lemak menumpuk dan Indeks Massa Tubuh (IMT) berada di atas normal sesuai umur dan jenis kelamin (Kementerian Kesehatan, 2021). WHO (2017) menjelaskan bahwa gizi lebih pada anak dan remaja ditandai IMT menurut umur di atas +1SD hingga +2SD (*overweight*), sedangkan obesitas bila lebih dari +2SD. Kondisi ini dipengaruhi oleh pola makan tinggi lemak, gula, dan garam, kurang aktivitas fisik, serta gaya hidup modern seperti penggunaan gawai berlebihan dan tidur tidak teratur (Ayu et al., 2023). Pada masa remaja, asupan gizi perlu diwaspadai karena dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan dan pertumbuhan.

Data prevalensi remaja *overweight* dan obesitas di Provinsi Jawa Tengah masih terbatas. Namun, sebuah studi di Kabupaten Demak melaporkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja mencapai 14,23%, dengan rincian 12,49% dalam kategori gemuk (*overweight*) dan 1,74% dalam kategori obesitas (Yanti et al., 2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut antara lain pola makan tinggi lemak dan gula, gaya hidup sedentari, serta durasi tidur yang kurang memadai (Ayu et al., 2023).

Sementara itu, data spesifik prevalensi remaja dengan status gizi lebih di Kota Semarang belum tersedia. Namun, sebuah penelitian di SMA Kesatrian 1 Kota Semarang tahun 2023 menemukan prevalensi remaja usia 16–18 tahun dengan status gizi lebih sebesar 47% dari 65 responden, angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (Prasetyo & Sari, 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa masalah gizi lebih dapat sangat bervariasi antar sekolah dan wilayah, sehingga perlu pendekatan edukasi yang spesifik dan kontekstual.

Kurangnya pengetahuan gizi pada siswa remaja SMP merupakan salah satu faktor paling berpengaruh terhadap masalah gizi lebih. Remaja pada tahap ini cenderung belum memahami konsep gizi seimbang, kebutuhan gizi harian, maupun dampak konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak terhadap kesehatan jangka panjang. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih mudah memilih makanan berdasarkan selera, tren, atau pengaruh teman sebaya dibandingkan nilai gizi makanan tersebut (Rahmy et al., 2020).

Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja SMP di Indonesia masih tergolong rendah. Penelitian oleh Azzahra & Suryaalamshah (2024), mendapatkan hasil 62,3% siswa SMP memiliki tingkat pengetahuan gizi pada kategori rendah, terutama pengetahuan prinsip gizi seimbang, pengenalan zat gizi, dan porsi makan. Hasil serupa ditemukan dalam penelitian Asnia, et al. (2025) di Kendari, dimana 58,7% remaja memiliki pengetahuan gizi kurang, yang kemudian berhubungan dengan pola makan tidak sehat dan status gizi lebih. Rendahnya pengetahuan gizi ini diperparah oleh terbatasnya materi pendidikan gizi di sekolah serta tingginya paparan makanan tidak sehat di lingkungan sekitar. Menurut studi oleh Audina, et al. (2025), lebih dari 70% remaja mengandalkan media sosial sebagai sumber informasi gizi, yang belum tentu akurat dan mudah mempromosikan produk pangan tinggi gula. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi gizi yang sistematis dan menarik di tingkat sekolah untuk meningkatkan pemahaman dan membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini.

Pengetahuan tentang asupan gizi yang dimiliki oleh anak sekolah adalah salah satu faktor tidak langsung yang cukup penting dalam menjaga anak sekolah dari kurangnya asupan gizi. Pendidikan gizi untuk anak sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah dan berdampak pada perubahan perilaku konsumsi mereka. Studi sebelumnya menyatakan sikap dan perilaku yang positif tentang pemenuhan asupan gizi dapat dibentuk oleh anak sekolah yang memiliki pemahaman yang baik tentang asupan gizi mereka (Rahmy et al., 2020). Sangat penting bagi anak sekolah untuk memahami pentingnya gizi seimbang, yang terdiri dari empat prinsip yakni keanekaragaman, jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh, dan efek kekurangan gizi. Selain itu, penting untuk mereka mengetahui cara menghitung kebutuhan gizi harian agar dapat menjaga asupan gizi mereka secara mandiri (Wahyu et al., 2022).

Berdasarkan hasil Cek Kesehatan Gizi (CKG) yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 9 Kota Semarang, ditemukan bahwa pada kelas IX terdapat 9 orang siswa yang mengalami gizi lebih dan obesitas. Sekolah ini dipilih sebagai lokasi pelaksanaan program karena kondisi tersebut menunjukkan adanya masalah gizi lebih nyata pada lingkungan sekolah. Program REMAJA BISMART dipilih untuk mengatasi permasalahan tersebut. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, aktivitas fisik rutin, perilaku hidup sehat, serta kesehatan reproduksi remaja. Harapannya program ini dapat mendorong perubahan perilaku positif dan menurunkan risiko gizi lebih pada remaja di sekolah tersebut.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan perbandingan nilai *pre test-post test*. Penilaian *pre test-post test* pengetahuan siswa didapatkan setelah program REMAJA BISMART. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 9 Semarang pada tanggal 7 Oktober 2025, dengan populasi penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IX berjumlah 34 orang. Sejumlah 28 siswa yang hadir serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Adapun kriteria inklusi adalah siswa hadir saat pelaksanaan program gizi dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Sedangkan kriteria eksklusi, yaitu siswa sedang sakit yang dapat menghambat partisipasi.

Program REMAJA BISMART merupakan akronim dari Remaja Bersama Gizi Seimbang, Tumbuh Aktif, Reproduksi Sehat, dan Tangguh. Program ini terdiri dari pengukuran antropometri / status gizi siswa, aktivitas olahraga senam, pemberian edukasi gizi seimbang dan permainan edukatif NutriDart.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Status Gizi Siswa

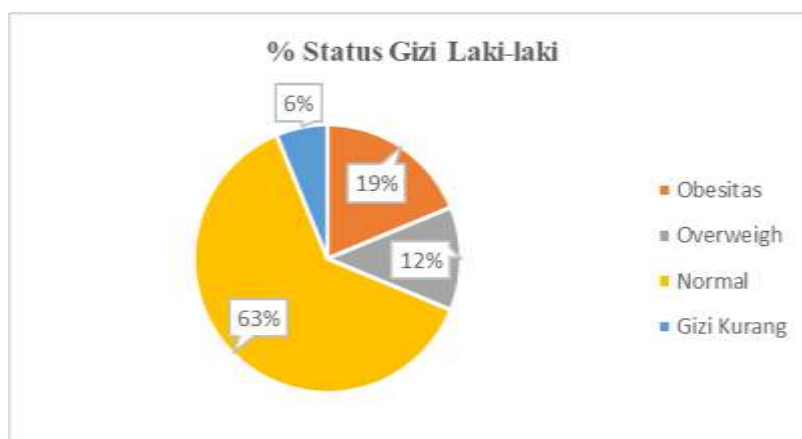
Hasil pengukuran antropometri terhadap 28 siswa kelas IX SMP Muhammadiyah 9 Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, namun masih terdapat kelompok dengan status gizi lebih. Berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), sebanyak 18 siswa (64,3%) berada pada kategori gizi normal, 5 siswa (17,9%) status gizinya *overweight*, 4 siswa (14,3%) mengalami

obesitas, dan 1 siswa (3,5%) berstatus gizi kurang. Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, siswa laki-laki lebih banyak mengalami obesitas (3 siswa), sedangkan siswa perempuan lebih banyak pada kategori *overweight* (3 siswa).

Temuan ini sejalan dengan laporan Riskesdas (2021) yang mencatat bahwa prevalensi gizi lebih dan obesitas pada remaja Indonesia usia 13–15 tahun mencapai 16,0% dan usia 16–18 tahun sebesar 13,5%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi lebih masih menjadi isu serius di kalangan remaja, terutama akibat kebiasaan konsumsi makanan tinggi energi seperti makanan cepat saji, gorengan, dan minuman berpemanis, serta aktivitas fisik yang rendah (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Tabel 1. Distribusi Status Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa

Jenis Kelamin	Populasi	Obesitas	Overweight	Normal	Gizi Kurang
Perempuan	12	1	3	8	0
Laki-laki	16	3	2	0	1



Gambar 1. Distribusi persentase status gizi siswa laki-laki

Sebagian besar siswa laki-laki cenderung mengalami obesitas akibat asupan energi tinggi, sedangkan *overweight* pada perempuan lebih dipengaruhi oleh konsumsi camilan manis dan kurangnya aktivitas fisik. Hasil ini menguatkan temuan (Aprilia et al., 2023) bahwa ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik merupakan faktor utama penyebab gizi lebih pada remaja sekolah menengah. Kondisi tersebut juga diperkuat oleh penelitian (Ramadhania et al., 2024) yang melaporkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, tanpa diimbangi aktivitas fisik memadai berkontribusi signifikan terhadap peningkatan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja.

Kondisi ini menegaskan perlunya intervensi promotif dan preventif di lingkungan

sekolah untuk menjaga keseimbangan energi remaja. Salah satu upaya yang efektif adalah pelaksanaan program edukatif dan partisipatif seperti REMAJA BISMART, yang memadukan edukasi gizi, aktivitas fisik, dan permainan interaktif agar siswa tidak hanya mengetahui tetapi juga menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan Program REMAJA BISMART

Program REMAJA BISMART dilaksanakan di Aula SMP Muhammadiyah 9 Semarang. Kegiatan meliputi pengukuran status gizi, senam seru, edukasi gizi seimbang, dan permainan edukatif “NutriDart”.

1. Senam Seru

Kegiatan senam dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Hasil observasi menunjukkan seluruh siswa berpartisipasi aktif dan menunjukkan antusiasme tinggi. Aktivitas ini mendukung peningkatan pengeluaran energi dan mengurangi risiko penimbunan lemak tubuh. WHO (2020) merekomendasikan bahwa remaja perlu melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat minimal 60 menit per hari untuk menjaga keseimbangan energi dan mencegah obesitas. Selain itu, Kementerian Kesehatan RI (2018) menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur, seperti senam, dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki metabolisme tubuh, dan menurunkan risiko penyakit tidak menular. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik rutin, termasuk senam aerobik, berpengaruh signifikan terhadap penurunan indeks massa tubuh (IMT) dan peningkatan kebugaran pada remaja (Yuliani et al., 2022). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga terbukti dapat memperbaiki profil lipid, meningkatkan sensitivitas insulin, serta menurunkan kadar lemak tubuh (Mekary et al., 2019). Dengan demikian, kegiatan senam tidak hanya berdampak positif terhadap kondisi fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan metabolik secara menyeluruh.

2. Edukasi Gizi dan Permainan NutriDart

Edukasi gizi seimbang disampaikan melalui ceramah interaktif dan media visual, kemudian diperkuat dengan permainan NutriDart yang merupakan permainan Panah Isi Piringku. NutriDart terbukti meningkatkan pemahaman siswa tentang kelompok bahan makanan dan konsep “Isi Piringku”. Aktivitas belajar berbasis permainan ini sesuai dengan temuan Capra et al. (2024) bahwa metode pembelajaran partisipatif dapat meningkatkan retensi pengetahuan hingga

70% dibandingkan metode ceramah konvensional.

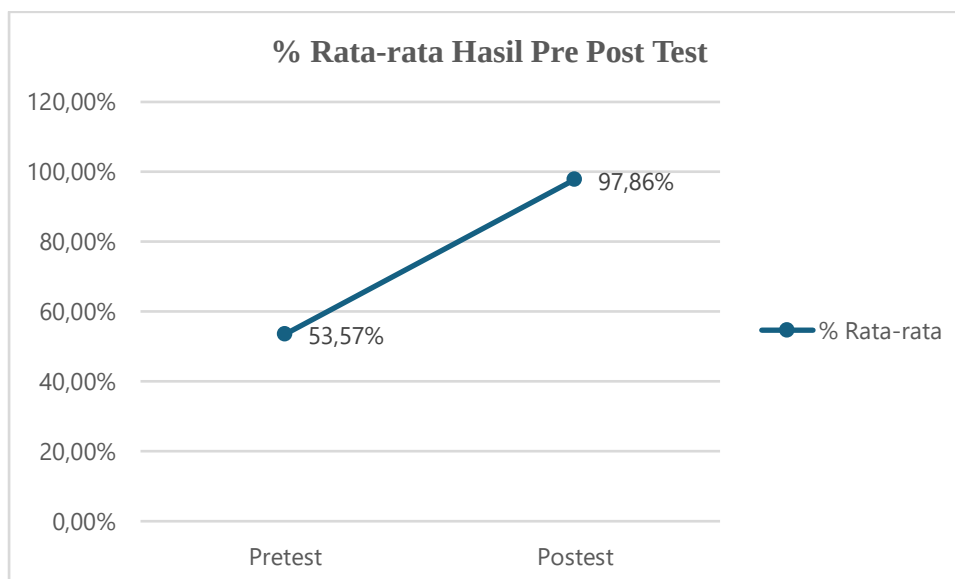


Gambar 2. Dokumentasi permainan edukatif NutriDart

Melalui kegiatan ini, siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelompokkan jenis makanan serta menyusun komposisi “Isi Piringku” secara seimbang. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan menunjukkan peningkatan pemahaman konsep gizi seimbang. Temuan ini mendukung penelitian Srimiati (2025) yang menyimpulkan bahwa media permainan edukatif berbasis gizi efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja dan mendorong penerapan perilaku makan sehat.

3. Analisis Pengetahuan Gizi Siswa

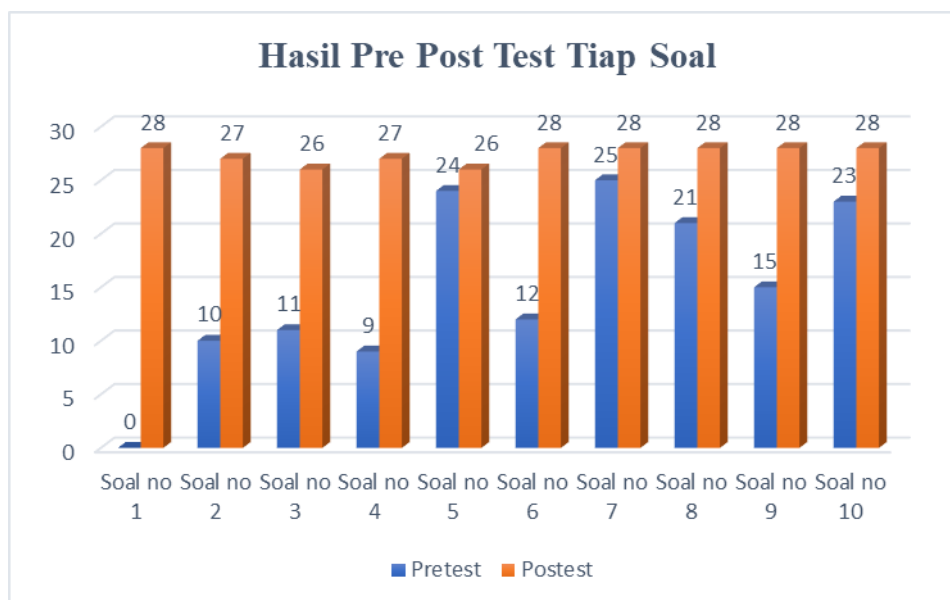
Evaluasi pengetahuan gizi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas 10 soal pilihan ganda. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 53,57%, meningkat menjadi 97,86% pada *post-test*, dengan peningkatan sebesar 44,29%. Sebelum edukasi, hanya 14 siswa (50%) yang mampu menjawab ≥ 6 soal benar, sedangkan setelah intervensi, seluruh siswa (100%) dapat mencapai nilai tersebut.



Gambar 3. Perbandingan Nilai Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Gizi

Peningkatan pengetahuan terjadi pada semua nomor soal, terutama pada topik pilar gizi seimbang, komposisi Isi Piringku, dan hubungan gizi dengan kesehatan reproduksi. Hal ini menunjukkan efektivitas metode edukasi interaktif dalam meningkatkan pemahaman gizi. Menurut Notoatmodjo (2012), peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal perubahan perilaku kesehatan. Artinya, peningkatan skor *post-test* menandakan bahwa siswa tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga siap untuk menerapkan perilaku makan sehat.

Menariknya, siswa dengan status gizi *overweight* dan obesitas juga menunjukkan peningkatan nilai tinggi, menandakan bahwa edukasi gizi efektif pada semua kelompok. Hal ini penting karena remaja dengan gizi lebih berisiko terhadap gangguan metabolik dan hormonal jika tidak dilakukan upaya edukasi dini (Depkes RI, 2014). Sejalan dengan itu, WHO (2020) menegaskan bahwa edukasi gizi yang disertai peningkatan kesadaran diri dapat membantu remaja membentuk perilaku makan sehat dan mencegah obesitas di masa dewasa.



Gambar 4. Distribusi jawaban benar pada tiap butir soal

Teori pada buku “Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas” juga menunjukkan bahwa pendidikan gizi berbasis partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap konsumsi makanan seimbang serta menurunkan kecenderungan konsumsi makanan tinggi lemak dan gula (Supu et al., 2022). Dengan demikian, edukasi gizi yang berkesinambungan menjadi strategi penting dalam upaya pencegahan masalah gizi lebih di kalangan remaja.

4. Implikasi Program REMAJA BISMART

Secara keseluruhan, program REMAJA BISMART berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan seimbang dan aktivitas fisik. Kegiatan ini sejalan dengan pendekatan promotif dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menekankan peran edukasi gizi di sekolah sebagai upaya pencegahan obesitas sejak dini (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Edukasi yang dilakukan secara menyenangkan dan partisipatif terbukti mampu meningkatkan perhatian dan retensi siswa terhadap pesan kesehatan. Oleh karena itu, integrasi kegiatan edukasi gizi dan aktivitas fisik perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dalam program sekolah.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan rata-rata nilai pengetahuan gizi pada siswa sebesar 44,29% dengan jumlah nilai awal 53,57% meningkat menjadi 97,86%.

Kegiatan edukasi dan permainan edukatif NutriDart berhasil memberikan pengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan siswa kelas 9 di SMP Muhammadiyah 9 Semarang. Selain itu, NutriDart dapat dijadikan model kegiatan edukasi gizi yang menyenangkan, berkelanjutan, dan berpotensi diintegrasikan ke dalam program sekolah untuk mendukung upaya promotif dan preventif dalam pencegahan gizi lebih pada remaja. Harapannya pihak sekolah dapat melaksanakan kegiatan edukasi gizi secara rutin dan mengintegrasikannya ke dalam program sekolah, sehingga pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dapat terus dipertahankan dan diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari. Perlu adanya kerja sama berkelanjutan antara Dinas Kesehatan dan pihak sekolah melalui program promotif dan preventif yang terarah untuk menekan angka gizi lebih serta meningkatkan status gizi remaja, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Mangkang. Adapun untuk studi selanjutnya diharapkan untuk memperluas cakupan penelitian dan dilakukan dalam jangka waktu lebih panjang agar dampak intervensi dapat diukur secara lebih mendalam, serta mencakup evaluasi perilaku gizi jangka panjang pada peserta.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas dr. Azmi Syahril Fandi yang telah memberikan izin untuk melaksanakan program REMAJA BISMART. Ucapan terima kasih juga kami berikan kepada pihak sekolah SMP Muhammadiyah 9 Semarang atas semangat yang diberikan kepada siswa-siswi kelas IX untuk mengikuti program REMAJA BISMART.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, A. T., Supriadi, S., Mulyani, R. I. (2023). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 2(8).
- Asnia, W. O. S. N., Ffendy, D. S., & Ruwiah. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 86–93.
- Audina, W., Naswa, U., & Widriyani, A. (2025). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di Desa Tanjung Anom Deli Serdang. *Journal of Health and Religion*, 2(2).
- Ayu, P. T., Simanungkalit, F, S., Fauziyah, I., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 14(3).
- Azzahra, F. L., & Suryaalamshah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di MAN 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Dan Jurnal Pengabdian Masyarakat Merdeka Membangun Negeri* | 20

Kesehatan, 16(1), 53–60.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Pedoman Germas*. Kemenkes RI.

Mekary, R. A., Willett, W. C., Hu, F. B., & Ding, E. L. (2019). *Isotemporal Substitution Analysis for Physical Activity, Television Watching, and Risk of Depression*. 187(6), 1251–1260.

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Kemenkes RI.

Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172.

Ramadhania, A. R., Hasna, A. N., & Winata, R. K. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Indeks Masa Tubuh Normal. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 58–66.

Srimati, M. (2025). Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Permainan Ular Tangga di SMK Sahid Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*.

Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit Nem.

Wahyu, Amira, Ariska, A., Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *Hippocampus : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–20.

Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi , Asupan Lemak , Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(1), 45–53.

Yuliani, K., Putri, P. H., Nuriannisa, F., Herdiani, N., Nisak, Z. S., & Fatmawati, Y. (2022). Senam Aerobik Efektif Menurunkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Stres pada Mahasiswi Overweight dan Obesitas. *Journal Of Islamic Medicine*, 6(2), 92–98.