

PENGARUH MEDIA EDUKASI BROSUR, KALENDER DAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN, AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN MAKANAN

(*The Influence of Educational Media Brochure, Calendar and Animation Video on Knowledge, Physical Activity and Food Intake*)

Salma Yahya^{1*}, Ratih Kurniasari¹

¹Program Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia
*email korespondensi : 2210631220056@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Remaja mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang memengaruhi kesehatan. Banyak remaja yang cenderung mengonsumsi makanan tidak bergizi, berisiko terhadap masalah gizi seperti obesitas. Media edukasi tentang gizi seimbang menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja obesitas. **Tujuan:** Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui pengaruh media edukasi meliputi brosur, kalender dan video animasi terhadap pengetahuan, aktivitas fisik dan asupan remaja yang memiliki status gizi overweight dan obesitas. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode *Quasi Experimental Design*, dan rancangan *Pre-Post Test Design*. Sampel terdiri dari 30 siswa SMAN 1 Telukjambe yang diambil secara *purposive sampling*. Terdapat tiga jenis media edukasi: brosur, kalender motivasi, dan video animasi. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner IPAQ untuk data aktivitas fisik, dan 24-H *Recall* untuk data asupan. Data dianalisis dengan menggunakan uji *paired T-Test* dan *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi setelah pemberian edukasi dengan menggunakan media edukasi seperti brosur (p value = 0,04) dan video animasi (p value = 0,018) atau (p value < 0,05) sedangkan tidak ada peningkatan pengetahuan pada media kalender motivasi (p value > 0,05). Tidak terdapat pengaruh pemberian media brosur, kalender dan video animasi terhadap peningkatan aktivitas fisik dan asupan (p value > 0,05). **Kesimpulan:** Media brosur dan animasi berpengaruh terhadap meningkatkan pengetahuan gizi remaja, tetapi tidak berpengaruh pada asupan dan aktivitas fisik. Media kalender edukasi tidak berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan, aktivitas fisik dan asupan.

Kata Kunci : asupan gizi, aktivitas fisik, media gizi, pengetahuan gizi seimbang

ABSTRACT

Background: Adolescents undergo various physical and psychological changes that affect their health. Many adolescents tend to consume non-nutritious foods, risking nutritional problems such as obesity. Therefore, media education on balanced nutrition is important to improve their knowledge. **Objectives:** This study aims to determine the effect of media education such as brochure, calendar and animated video on the knowledge, physical activity and food intake of adolescents who have overweight and obese nutritional status. **Methods:** This study used quantitative design with Quasi Experimental Design method, and Pre-Post Test Design. The sample consisted of 30 students of SMAN 1 Telukjambe who were taken by purposive sampling. There were three types of educational media: brochure, motivational calendar, and animated video. Data were collected by interview that used nutrition knowledge questionnaire, IPAQ for physical activity, and 24 H recall for food intake. **Results:** The results of the analysis showed that there was a significant increase in nutritional knowledge after providing education using educational media such as brochures (p value = 0.04) and animated videos (p value = 0.018) or (p value < 0.05) while there was no increase in knowledge on motivational calendar media (p value > 0.05). There was no effect of providing brochures, calendars and animated videos on increasing physical activity and intake (p value > 0.05). **Conclusion :** Brochure and animation media have an effect on increasing

adolescent nutritional knowledge, but do not affect intake and physical activity. Educational calendar media do not affect increasing knowledge, physical activity and intake.

Key words : Nutritional media, dietary Intake, physical activity, Balanced nutrition knowledge

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga menuju dewasa (Aprilia Nur Rohmah et al., 2023). Dari sudut pandang psikologis, masa remaja merupakan periode perkembangan di mana individu mulai mengeksplorasi identitas diri, membangun kemandirian, serta mengasah kemampuan berpikir kritis. Pada tahap ini, remaja juga mulai merumuskan nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan hidup sebagai bagian dari pembentukan jati diri. Selain perubahan sikap dan kognitif, remaja juga mengalami perubahan biologis selama masa pubertas, seperti pertambahan tinggi dan berat badan serta perkembangan massa dan struktur tulang. Organisasi Kesehatan Dunia menekankan pentingnya memperhatikan kesehatan fisik dan mental generasi muda, karena masa ini sangat penting dalam membentuk nilai dan perilaku yang berpengaruh sepanjang kehidupan. (World Health Organization, 2023).

Perhatian terhadap kesehatan fisik sangat penting, terutama dalam hal mengonsumsi makanan bergizi. Pada masa remaja, banyak kecenderungan mengonsumsi jajanan tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang dapat menyebabkan masalah gizi. Masalah yang sering terjadi di antaranya adalah obesitas. Menurut World Health Organization (WHO) Obesitas merupakan suatu kondisi yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan akibat pola konsumsi makanan yang tidak seimbang atau berlebihan, sehingga melebihi kebutuhan energi tubuh. Kondisi ini

dapat memberikan dampak buruk terhadap terhadap peningkatan penyakit yang berisiko terhadap kesehatan berbagai contoh penyakit di antaranya seperti diabetes, penyakit jantung (kardiovaskular), dan gangguan metabolisme lainnya (World Health Organization, 2020).

Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja mengalami peningkatan dibandingkan survei sebelumnya. Pada rentang usia dari 13-15 tahun, prevalensi *overweight* atau risiko berat badan berlebih sebesar 12,1%, sedangkan kasus berat berlebih mencapai 4,1%. Pada kelompok usia 16-18 tahun, prevalensi kelebihan berat badan sebesar 14,4%, dan obesitas mencapai 5,1%. Di wilayah Indonesia tepatnya di Sulawesi Utara, Ibu kota Jakarta, dan pada wilayah Kalimantan Timur (Gifari et al., 2020). Berdasarkan data RISKESDAS, angka kasus obesitas di Indonesia diperkirakan akan meningkat sebesar 21,8% pada tahun 2025 (Gifari et al., 2020). Obesitas pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola asupan gizi yang tidak seimbang, rendahnya tingkat aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, pengaruh lingkungan sekitar, gaya hidup yang tidak sehat, serta keterbatasan pengetahuan mengenai gizi yang adekuat.

Pengetahuan yang rendah dapat ditingkatkan melalui pemberian edukasi (Pibriyanti et al., 2023). Pemberian edukasi gizi dan pembentukan kebiasaan aktivitas fisik pada remaja telah terbukti melalui berbagai penelitian sebelumnya sebagai langkah

yang efektif dalam mengurangi prevalensi obesitas. Edukasi gizi yang baik berperan penting dalam membantu remaja memahami kebutuhan kalori, pentingnya asupan makanan bergizi, serta cara bijak dalam memilih makanan yang sehat (Triana Arisdiani, 2024).

Hal ini sejalan dengan penelitian Cholidhazia yaitu terdapat pengaruh signifikan antara pendidikan kesehatan yang menggunakan media poster terhadap peningkatan pengetahuan. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi gizi menjadi penting untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan (Cholidhazia et al., 2024). Selaras dengan penelitian Mahmudah, mengatakan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media poster berdampak positif terhadap pengetahuan (Mahmudah et al., 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian media terhadap pengetahuan, aktivitas fisik dan asuan remaja yang memiliki status gizi risiko berat badan berlebih (*overweight*) dan berat badan berlebih (obesitas). Remaja dengan kondisi tersebut berpotensi memerlukan pemahaman terkait gizi yang seimbang dan hidup sehat.

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan rancangan *Pre-Post Test Design*. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Purposive sampling* sesuai dengan kriteria inklusi meliputi siswa berusia 15-18 tahun yang memiliki berat badan berlebih serta bersedia mengikuti seluruh proses penelitian, sementara kriteria eksklusi meliputi siswa dengan kondisi medis tertentu yang mempengaruhi berat badan serta tidak mendapatkan izin dari

orang tua untuk ikut serta dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan pada Bulan September-Oktober 2024. Teknik sampel ditentukan secara sensus dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang responden yang dibagi menjadi tiga kelompok perlakuan, yaitu kelompok intervensi dengan brosur, video animasi, dan kalender motivasi, dengan masing-masing kelompok terdiri dari 10 responden. Sebanyak 10 responden diberikan media edukasi berupa brosur, 10 responden lainnya diberikan media kalender motivasi, dan 10 responden lainnya diberikan media edukasi berupa video animasi.

Penelitian ini didahului dengan mengakumulasi data karakteristik responden seperti identitas diri, usia, jenis kelamin, uang saku serta berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi. Status gizi diketahui dengan melihat Skor Indeks massa tubuh (IMT) yang diinterpretasikan dengan menggunakan nilai *z-score* untuk usia <18 tahun, sesuai PMK No.2 Tahun 2020 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Nilai *z-score* dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu +2SD tergolong risiko gizi lebih, > +2SD tergolong gizi lebih.

Pengambilan data mengenai pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 soal (non-baku) pilihan ganda, disusun oleh peneliti berdasarkan pedoman gizi seimbang. Kuesioner ini telah diuji reliabilitasnya untuk memastikan konsistensi dan keandalannya dalam mengukur tingkat pengetahuan responden. Skor pengetahuan dikategorikan menjadi baik apabila skor >7, dan kurang apabila skor <4.

Data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ-

SF) yang terdiri dari 7 soal. Skor Aktivitas fisik dikategorikan baik jika >1500 METs/menit/minggu, dan rendah <600 Mets/menit/minggu, sesuai dengan ketentuan IPAQ-SF *Questionnaire*. Data asupan diperoleh melalui wawancara. Materi yang disampaikan melalui media brosur, kalender motivasi, dan video animasi adalah mengenai pedoman gizi seimbang berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 41 tentang gizi seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Pengolahan data *pre test* dan *post test* pada pengetahuan, dianalisa dengan menggunakan uji *Paired T-Test*, sedangkan untuk data aktivitas fisik dan asupan dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada siswa dan siswi SMA/sederajat di Kota Karawang, khususnya di Kecamatan Telukjambe Timur, yaitu di SMAN 1 Telukjambe. Karakteristik responden

yang diambil penelitian terdiri dari usia, jenis kelamin, status gizi, dan uang saku. Dapat dilihat pada Tabel 1. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 30 siswa. 10 siswa termasuk kelompok dengan media brosur, 10 siswa dengan media kalender motivasi dan 10 siswa kelompok media vidio animasi. Pada kelompok Brosur, sebagian besar responden berusia 16-17 tahun, sesuai dengan kategori usia remaja pertengahan (15-18 tahun). Proporsi responden perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan status gizi, mayoritas siswa di kelompok ini termasuk dalam kategori obesitas (23.3%). Berdasarkan uang saku, sebagian besar responden memiliki uang saku yang sedang (26.7%). Di kelompok Kalender, rentang usia siswa juga berkisar antara 15 hingga 17 tahun, dengan mayoritas berusia 17 tahun (20%). Kelompok ini didominasi oleh perempuan (26.7%), dan sebagian besar berada dalam kategori obesitas (23.3%).

Tabel 1. Hasil Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Brosur		Kalender		Animasi	
	n	%	n	%	n	%
Usia						
15 Tahun	2	6.7	3	10.0	-	
16 Tahun	1	3.3	1	3.3	3	10.0
17 Tahun	6	20.0	6	20.0	3	10.0
18 Thaun	1	3.3	-	-	4	13.3
Jenis Kelamin						
Perempuan	4	13.3	8	26.7	3	10.0
Laki-Laki	6	20.0	2	6.7	7	23.3
Status Gizi						
Overweight	3	10.0	7	23.3	7	23.3
Obesitas	7	23.3	3	10.0	3	10.0
Uang Saku						
Rendah	1	3.3	1	3.3	1	10.0
Sedang	8	26.7	9	30.1	8	80.0
Tinggi	1	3.3	-	-	1	10.0

Sebagian besar siswa memiliki uang saku dalam kategori sedang

(30.1%). Pada kelompok Animasi, usia responden tersebar antara 15 hingga 18

tahun, dengan sebagian besar berusia 16 dan 17 tahun (masing-masing 10% dan 13.3%). Proporsi siswa perempuan lebih tinggi (23.3%) dibandingkan laki-laki. Berdasarkan status gizi, siswa pada

kelompok ini didominasi oleh kategori obesitas (23.3%). Dalam hal uang saku, sebagian besar berada dalam kategori sedang (80%).

Tabel 2. Hasil Uji Paired T-Test Pre dan Post

Variabel	Brosur		Kalender		Animasi	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Pengetahuan						
Mean	4.00	6.00	4.00	4.50	4.50	5.70
SD	1.247	1.054	1.247	1.780	1.179	1.418
p value		0.04		0.36		0.018

Tabel 2 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre test* dan *post test* pada jenis media edukasi, diketahui media brosur dengan ($p = 0,004$) dan video animasi ($p = 0,018$). Namun, tidak terdapat pengaruh terhadap pengetahuan pada jenis media edukasi kalender motivasi ($p=0,36$). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi menggunakan media Brosur dan video animasi, dibandingkan dengan kelompok kalender motivasi yang tidak mengalami peningkatan signifikan

Berdasarkan analisis rerata, peningkatan pengetahuan tertinggi terjadi pada kelompok brosur, diikuti oleh kelompok video animasi, sementara kelompok kalender motivasi memiliki perbedaan rerata yang lebih kecil dibandingkan kedua kelompok lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berupa brosur dan animasi memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja dengan kategori risiko berat badan berlebih dan berat badan berlebih. Jenis media brosur memiliki nilai peningkatan pengetahuan yang paling tinggi pada kategori post-test.

Jenis media yang diberikan pada siswa dan siswi tersebut tepat untuk

memberikan edukasi, serta responden mudah memahaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan penggunaan media seperti video animasi dan brosur terbukti berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gizi siswa. Pemberian edukasi gizi menggunakan media brosur menunjukkan peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan oleh penggunaan metode dan media yang sesuai dengan karakteristik responden, sehingga mereka dapat menerima dan memahami materi yang disampaikan dengan lebih baik (Nurfitriani & Kurniasari, 2023).

Media brosur dalam penelitian ini pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswa, untuk mencegah gizi lebih atau obesitas. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yaitu poster juga memiliki potensi untuk menarik minat siswa. Oleh karena itu, brosur bisa menjadi sarana yang membantu siswa memahami informasi dengan lebih baik, sehingga dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu, pemberian edukasi dengan menggunakan media brosur dapat menjadi salah satu langkah dalam mencegah obesitas di masyarakat (Afifah & Sefrina, 2024).

Tabel 3, berdasarkan uji statistik wilcoxon pada variabel aktivitas fisik tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor aktivitas fisik *pre test* dan *post test* intervensi pada ketiga jenis media edukasi, baik brosur, kalender, dan animasi ($p=1,000$). Pada variabel ini tidak terdapat pengaruh dalam mengubah tingkat aktivitas fisik siswa. Siswa SMAN 1 Telukjambe memiliki tingkat aktivitas fisik yang rata-rata tinggi, beberapa alasan yang dikemukakan oleh siswa dan siswi yakni karena adanya kegiatan tambahan setelah pulang sekolah seperti mengikuti ekstrakurikuler seperti seni tari, futsal dan lain-lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inayah et al (2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik siswa yang tidak mengalami perubahan setelah intervensi dapat disebabkan oleh rutinitas harian yang sudah terjadwal, seperti keharusan mengikuti jam pelajaran yang lebih banyak dihabiskan dengan duduk mendengarkan materi di kelas. Faktor lain seperti asupan makanan dan penghasilan keluarga juga

berperan. Penghasilan keluarga yang cukup atau lebih dari cukup dapat menjadikan aspek pendukung terjadinya berat badan berlebih pada remaja, karena remaja yang memiliki orang tua dengan penghasilan tinggi cenderung mendapatkan uang saku yang besar dan akses transportasi yang mudah, yang dapat mengurangi aktivitas fisik mereka (Inayah et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Sembiring et al. (2022) mengungkapkan bahwa faktor lain, seperti pola makan dan lingkungan sosial, turut berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Selain itu, mereka juga menemukan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik berperan dalam kejadian obesitas. Di samping itu, perkembangan teknologi serta perubahan pola hidup yang semakin pasif turut berkontribusi terhadap berkurangnya aktivitas fisik pada remaja, yang pada akhirnya meningkatkan risiko obesitas (Sembiring et al., 2022).

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Aktivitas Fisik Pre dan Post

Variabel	Brosur Post	Kalender Post	Animasi Post
Aktivitas fisik			
Mean	14940,42	8241,00	8677,65
SD	16213,17	7865,82	5716,28
p value	1,000	1,000	1,000

Berdasarkan tabel 4, variabel asupan dengan recall 2 x 24 jam Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks*, hanya penyajian menggunakan animasi yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kadar lemak, dengan nilai signifikansi (0.022). Untuk kadar energi, protein, dan karbohidrat, tidak ditemukan pengaruh signifikan pada semua metode penyajian (brosur,

kalender, dan animasi), dengan nilai signifikansi ($p>0.05$). Hal ini dapat di definisikan secara umum, variasi metode penyajian tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap media edukasi, kecuali kadar lemak pada penyajian media animasi setelah dilakukan edukasi. Siswa kemungkinan tidak memiliki motivasi untuk mengubah perilaku setelah diberikan

media edukasi. Selain itu, latar belakang lain menunjukkan bahwa ajakan teman untuk kembali jajan

secara berlebihan menyebabkan siswa kesulitan dalam mengontrol Asupan sehari-hari

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Asupan Pre dan Post

Variabel	Brosur		Kalender		Animasi							
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post						
Asupan Zat Gizi												
Makro												
Senin&Jumat												
Energi												
Mean	51.27	53.86	35.80	54.42	53.38	54.72						
SD	13.37	15.48	9.37	16.02	15.41	14.50						
p value	0,594		0,007		0,959							
Protein												
Mean	58.47	58.77	42.31	64.94	56.29	68.73						
SD	12.91	15.47	8.62	19.60	13.77	30.90						
p value	0,594		0,005		0,515							
Lemak												
Mean	57.34	54.05	45.85	55.25	61.99	67.16						
SD	18.71	11.39	18.11	19.68	20.48	24.35						
p value	0,953		0,241		0,575							
Karbohidrat												
Mean	48.93	49.01	36.46	50.18	56.24	56.13						
SD	13.93	22.17	15.70	26.53	22.58	26.41						
p value	0,314		0,203		0,959							
Asupan												
Selasa&sabtu												
Energi												
Mean	44.07	39.63	39.55	43.94	38.45	48.54						
SD	12.40	20.08	18.21	17.77	12.81	16.11						
p value	0,260		0,508		0,139							
Protein												
Mean	49.95	52.13	48.84	56.96	45.97	70.81						
SD	15.97	17.64	23.70	18.07	10.95	30.39						
p value	0,214		0,386		0,093							
Lemak												
Mean	49.50	49.45	51.18	45.94	43.73	71.07						
SD	22.96	14.22	22.45	15.88	13.25	26.76						
p value	0,953		0,508		0,022							
Karbohidrat												
Mean	40.83	48.78	39.03	46.35	36.85	65.55						
SD	16.26	23.86	19.35	21.60	23.37	35.49						
p value	0.515		0.508		0.144							

Perubahan pola konsumsi pada remaja menunjukkan pergeseran dari

makanan tradisional yang kaya karbohidrat kompleks dan serat, menuju

pola konsumsi makanan modern. Pola ini ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, produk olahan kemasan, jajanan, serta fast food, yang umumnya mengandung kadar protein, lemak, karbohidrat sederhana, dan natrium yang tinggi, namun rendah kandungan serat. (Andi Paraqleta Nur Eli et al., 2023). Uang saku siswa yang rata-rata memadai dapat meningkatkan konsumsi jajanan atau makanan pada siswa. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengemukakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara uang saku dengan konsumsi makan anak, berkaitan dengan peningkatan *overweight* (gizi lebih) dan obesitas.

Kondisi ini dipengaruhi juga oleh akses makanan di sekitar lingkungan sekolah. Semakin mudah akses ke makanan di sekitar sekolah, semakin besar kemungkinan anak untuk mengonsumsi makanan tidak sehat dengan uang saku mereka (Dong et al., 2023). Studi kualitatif yang dilakukan terhadap dua responden mengungkapkan bahwa orang tua menyediakan bekal dari rumah, faktor lain juga bisa berasal dari lingkungan keluarga yang mendukung, latar belakang ini bisa dikarenakan dengan ketidakpahaman orang tua mengenai gizi seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa media edukasi brosur dan video animasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang, sedangkan kalender motivasi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Selain itu, tidak terdapat pengaruh media edukasi brosur, video animasi dan kalender motivasi terhadap

aktivitas fisik dan asupan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan penelitian dengan rentang waktu yang lebih panjang, sehingga, peneliti dapat lebih jelas mengamati perbedaan kondisi responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi media

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini didukung oleh Program Studi S1 Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang, yang telah memberikan bantuan dalam pelaksanaan studi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMAN 1 Telukjambe atas dukungan fasilitas yang diberikan selama penelitian berlangsung

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah A. P., & Sefrina, L. R. 2024. Pengaruh Media Poster Terhadap Pola Makan Dan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMAN 1 Pedes. *Journal of Social Science Research*, 4, 9382–9393.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.12916>
- Adilah Pradipta Syahri, R. K. 2024. Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Pemilihan Makan Remaja Obesitas : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 7(2), 307–312.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v7i2.4490>
- Andi, Paraqleta Nur Eli, Nurhikmawati, Irmayanti, Safei, I., & Syamsu, R. F. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(12), 914–922.

- <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i12.168>
- Aprilia Nur Rohmah, Inna Solihati Embrik, & Ayu Pratiwi. 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang Dengan Angka Kejadian Obesitas Pada Siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 60–63. <https://doi.org/10.59435/jurdikes.v1i2.152>
- Asyrofi, Ahmad., Arisdianai, Triana. 2024. Program Pengabdian masyarakat Untuk Mengatasi Obesitas di Kabupaten Kendal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1(4)
- Cholidhazia, P., Rahayu, K. M., & Supriyanto, A. 2024. Gerakan Pelestarian Lingkungan Digital Memanfaatkan Blog Dengan Platform Wix Pada Siswa Madrasah Aliyah Al Azhar Asy Syarif Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 3(1), 156. <https://doi.org/10.36722/psn.v3i1.2566>
- Dong, X., Chen, L., Liu, Y., Zhao, L., & Wang, W. 2023. Effects of pocket money on weight status among junior high school students: A longitudinal study in China. *Medicine (United States)*, 102(41), <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000034513>
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. 2022. Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi ada Remaja (Literatur Review). *Hearty Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22.
- Faizal, A. 2019. Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1, 65–78.
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. 2020. Edukasi gizi seimbang dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan obesitas remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri* (1), 55–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Indayah, I., Hidayati, N., Santoso, E. B., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, I., Surabaya, B., & Keperawatan, I. 2022. Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Obesitas Pada Remaja Akhir SMA X di Sidoarjo. *Graha Medika Public Health Journal*, 1(2), 2829–1956. <https://journal.iktgm.ac.id/index.php/publichealth>
- Hanum, A. M. 2023. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak* (Vol. 2507, Issue February)
- Mahmudah, N. A., Luthfiya, L., Sari, F. K., Sabrina, K. F., & Syafitri, H. A. 2023. Penyuluhan Dan Pemberian Poster ‘Food Safety’ Untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Serta Perilaku Penjamah Makanan Di Universitas Pesantren. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(12), 1193–

1199.
<https://doi.org/10.55681/swarna.v2i12.1047>
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. 2018. Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Nutrifiani, J., & Kurniasari, R. 2023. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. 2023. Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7–14.
- <https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Pibriyanti, K., Ayu Puspitarini, A., Luthfiya, L., bela Dyah Ajeng Panganti, O., Anggraini Lintang, E., Ningrum, R., & Wulan Safitri, R. 2023. Edukasi Keamanan Pangan Di Kantin Kampus Putri Unida Gontor. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 721–727. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3716>
- Sabillah Leviana, Y. A. 2024. Analisis Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V Di Sdn Jatiwaringin Xii Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6, 1635–1656
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 87. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.421>