

PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG STATUS GIZI MELALUI EDUKASI DAN SIMULASI PEMANTAUAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

Ernita, Myrna Lestari Ab, Hafsa Us

Poltekkes Kemenkes Aceh

*e-mail: ernita.ibh@gmail.com

Abstract

Nutritional issues among adolescents remain a public health concern, as this age group undergoes changes in dietary patterns, physical activity, and lifestyles that can influence nutritional status. A lack of knowledge regarding the importance of monitoring nutritional status means adolescents are often unable to detect early signs of risks associated with undernutrition or overnutrition. This Community Service (PkM) activity aimed to enhance adolescents' knowledge of nutritional status through education and Body Mass Index (BMI) monitoring simulations at SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu. The activity employed an educational and participatory approach, featuring educational sessions, interactive discussions, anthropometric measurement simulations, and evaluations using pre-tests and post-tests. The event took place on Monday, June 8, 2026, with 50 student participants. Educational content covered concepts of nutritional status, balanced nutrition, factors influencing nutritional status, the consequences of nutritional issues, and methods for simple BMI monitoring. Results indicated an increase in participants' knowledge following the educational intervention. The proportion of participants in the "excellent" knowledge category rose from 10% to 44%, and the "good" category increased from 20% to 40%, while the "poor" knowledge category dropped from 30% to 0%. The education and BMI monitoring simulation proved effective in improving adolescents' understanding and basic skills in independently monitoring their nutritional status.

Keywords: Adolescents, Body Mass Index, Nutrition Education, Nutritional Status

Abstrak

Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi perhatian kesehatan masyarakat karena kelompok usia ini mengalami perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup yang dapat memengaruhi status gizi. Rendahnya pengetahuan mengenai pentingnya pemantauan status gizi menyebabkan remaja belum mampu melakukan deteksi dini terhadap risiko gizi kurang maupun gizi lebih. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang status gizi melalui edukasi dan simulasi pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) di SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif melalui pemberian edukasi, diskusi interaktif, simulasi pengukuran antropometri, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada Senin, 8 Juni 2026 dengan jumlah peserta sebanyak 50 siswa. Materi edukasi meliputi konsep status gizi, gizi seimbang, faktor yang memengaruhi status gizi, dampak permasalahan gizi, serta cara melakukan pemantauan IMT secara sederhana. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan sangat baik meningkat dari 10% menjadi 44%, kategori baik meningkat dari 20% menjadi 40%, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 30% menjadi 0%. Kegiatan edukasi dan simulasi pemantauan IMT efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan dasar remaja dalam melakukan pemantauan status gizi secara mandiri.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Indeks Massa Tubuh, Remaja, Status Gizi

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

Copyright © 2021 by Author. Published by Universitas Bina Bangsa Getsempena



1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada periode ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung proses pertumbuhan, perkembangan organ tubuh, serta pembentukan kualitas kesehatan pada masa dewasa (Hamidah & Rizal, 2022). Namun, perubahan gaya hidup pada remaja saat ini turut memengaruhi pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik sehingga menyebabkan munculnya berbagai permasalahan gizi. Remaja mulai memiliki kebebasan dalam menentukan makanan yang dikonsumsi, tetapi belum seluruhnya memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pemilihan makanan bergizi seimbang dan pentingnya pemantauan status gizi secara berkala (Haryana et al., 2023).

Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi perhatian kesehatan masyarakat karena kelompok usia ini menghadapi berbagai bentuk masalah gizi, mulai dari kekurangan gizi hingga kelebihan gizi (Muchtar et al., 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13–15 tahun yang mengalami kondisi kurus dan sangat kurus sebesar 8,7%, sedangkan pada kelompok usia 16–18 tahun sebesar 8,1%. Di sisi lain, masalah gizi lebih juga mengalami peningkatan, dengan prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun sebesar 16,0% dan usia 16–18 tahun sebesar 13,5%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja di Indonesia menghadapi beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu permasalahan kekurangan maupun kelebihan gizi secara bersamaan (Wahyuni et al., 2024).

Masalah status gizi pada remaja tidak hanya berdampak terhadap kondisi kesehatan saat ini, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas hidup pada masa mendatang. Remaja dengan status gizi kurang berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta gangguan konsentrasi yang dapat berdampak pada prestasi akademik (Nadapdap et al., 2025). Sementara itu, remaja dengan status gizi lebih dan obesitas memiliki risiko lebih besar mengalami penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular pada usia dewasa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa obesitas pada masa remaja dapat berlanjut hingga dewasa sehingga meningkatkan risiko terjadinya berbagai gangguan metabolik di kemudian hari (Felndity et al., 2025; Telisa et al., 2020).

Salah satu upaya sederhana yang dapat dilakukan untuk mengetahui kondisi status gizi remaja adalah melalui pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran IMT dilakukan dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan sehingga dapat memberikan gambaran mengenai kategori status gizi seseorang (Sukanty et al., 2024). Pemantauan IMT secara rutin dapat menjadi langkah awal dalam mendeteksi adanya risiko masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan. Namun, praktik pemantauan status gizi secara mandiri masih belum banyak dilakukan oleh remaja karena keterbatasan pengetahuan mengenai cara pengukuran, interpretasi hasil, serta pentingnya menjaga status gizi yang optimal (Darifah et al., 2025).

Rendahnya pengetahuan mengenai gizi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya masalah status gizi pada remaja. Banyak remaja yang belum memahami hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan perubahan berat badan terhadap kondisi kesehatannya (Aulia, 2021). Perubahan pola hidup modern juga menyebabkan sebagian remaja lebih sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, makanan cepat saji, makanan ringan, serta minuman manis, sementara konsumsi buah, sayur, dan aktivitas fisik masih rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan literasi gizi pada kelompok remaja menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan masalah gizi (Widiya et al., 2025).

Edukasi kesehatan melalui metode yang interaktif menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja (Rhamadiano & Shalihah, 2025). Pemberian informasi saja terkadang belum cukup untuk membentuk pemahaman yang baik, sehingga diperlukan metode pembelajaran yang melibatkan peserta secara langsung. Edukasi yang disertai simulasi pengukuran berat badan, tinggi badan, serta perhitungan IMT dapat memberikan pengalaman praktis kepada remaja sehingga mereka tidak hanya memahami konsep status gizi secara teori, tetapi juga mampu melakukan pemantauan secara mandiri (Meti Kurniawati et al., 2024).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan sebagai bentuk upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya status gizi. Kegiatan dilakukan di SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu dengan sasaran siswa/siswi sekolah menengah atas. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, peserta diberikan edukasi mengenai gizi seimbang, faktor yang memengaruhi status gizi, dampak masalah gizi, serta pelatihan pemantauan status gizi melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan IMT. Kegiatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam mengenali dan memantau kondisi gizinya secara mandiri. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang status gizi melalui edukasi dan simulasi pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) di SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menggunakan metode edukasi kesehatan, simulasi, dan praktik langsung dengan pendekatan partisipatif. Kegiatan dilaksanakan pada hari Senin, 8 Juni 2026 bertempat di SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu dengan sasaran kegiatan yaitu siswa/siswi sekolah menengah atas. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 50 orang siswa. Tahap awal kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan pihak sekolah, persiapan sarana dan prasarana, serta penyusunan materi edukasi mengenai status gizi remaja, gizi seimbang, faktor risiko masalah gizi, dan pentingnya pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai status gizi remaja. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan tanya jawab. Materi yang diberikan meliputi konsep dasar status gizi, dampak gizi kurang dan gizi lebih, pola makan sehat, aktivitas fisik, serta cara melakukan pemantauan status gizi secara sederhana. Setelah sesi edukasi, peserta diberikan simulasi dan praktik langsung mengenai pengukuran antropometri yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dilakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta interpretasi hasil berdasarkan kategori status gizi remaja. Metode simulasi dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teori, tetapi juga memiliki keterampilan dalam melakukan pemantauan status gizi secara mandiri.

Tahap akhir kegiatan dilakukan evaluasi melalui post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi dan simulasi. Hasil pre-test dan post-test kemudian dibandingkan untuk melihat peningkatan pemahaman siswa mengenai status gizi dan pemantauan IMT. Selain evaluasi pengetahuan, dilakukan pula observasi terhadap keterlibatan peserta selama kegiatan berlangsung, meliputi keaktifan dalam diskusi, kemampuan melakukan pengukuran antropometri, serta pemahaman dalam menginterpretasikan hasil IMT. Melalui metode ini, kegiatan PkM diharapkan mampu meningkatkan literasi gizi dan keterampilan siswa dalam melakukan pemantauan status gizi sebagai upaya promotif dan preventif terhadap masalah gizi pada remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa edukasi status gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pemantauan status gizi telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu dengan sasaran sebanyak 50 orang siswa. Kegiatan berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun dan mendapat dukungan yang baik dari pihak sekolah, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan lancar.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian materi mengenai konsep dasar status gizi, pentingnya gizi seimbang pada remaja, faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, serta dampak gizi kurang maupun gizi lebih terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Selain itu, peserta juga diberikan edukasi mengenai cara menerapkan pola makan sehat, aktivitas fisik, serta perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya menjaga status gizi yang optimal. Selanjutnya, peserta memperoleh pelatihan mengenai pemantauan status gizi secara sederhana, meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan, perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), serta interpretasi hasil pengukuran sesuai dengan kategori status gizi remaja. Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan secara langsung teknik pengukuran dan penilaian status gizi dengan bimbingan tim pelaksana.

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti penyampaian materi, mengajukan pertanyaan, berdiskusi, serta berpartisipasi dalam praktik pengukuran status gizi. Interaksi yang baik antara tim pelaksana dan peserta turut mendukung tercapainya tujuan kegiatan. Secara umum, hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berjalan dengan baik dan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga status gizi serta keterampilan dasar dalam melakukan pemantauan status gizi secara mandiri. Diharapkan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu membentuk perilaku hidup sehat dan mendukung pencegahan berbagai masalah gizi pada remaja. Selain itu, kegiatan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran siswa untuk melakukan pemantauan status gizi secara berkala serta menjadi dasar bagi sekolah dalam mengembangkan program kesehatan remaja yang berkelanjutan.

Apabila pada kegiatan ini dilakukan pre-test dan post-test, narasi hasil tersebut dapat diperkuat dengan menyajikan peningkatan pengetahuan peserta secara kuantitatif sehingga lebih sesuai untuk laporan kemajuan dan laporan akhir pengabdian.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kategori Nilai	Rentang Nilai	Pre-test n (%)	Post-test n (%)
Sangat Baik	86–100	5 (10,0)	22 (44,0)
Baik	76–85	10 (20,0)	20 (40,0)
Cukup	60–75	20 (40,0)	8 (16,0)
Kurang	< 60	15 (30,0)	0 (0,0)

Berdasarkan tabel di atas, sebelum diberikan edukasi status gizi sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup (40,0%) dan kurang (30,0%). Setelah mengikuti kegiatan edukasi, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan bertambahnya jumlah peserta pada kategori sangat baik dari 10,0% menjadi 44,0%, dan kategori baik dari 20,0% menjadi 40,0%. Sementara itu, kategori kurang menurun dari 30,0% menjadi 0%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi status gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai pemantauan status gizi (Tabel 1).

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa edukasi status gizi yang diberikan kepada 50 siswa SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pemantauan status gizi. Hal ini terlihat dari perubahan distribusi nilai pre-test dan post-test, di mana sebelum kegiatan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup

dan kurang, sedangkan setelah edukasi sebagian besar peserta berada pada kategori baik dan sangat baik. Tidak terdapat lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang pada hasil post-test, yang menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta.

Peningkatan pengetahuan tersebut tidak terlepas dari metode edukasi yang digunakan selama kegiatan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, tanya jawab, serta demonstrasi mengenai cara melakukan pemantauan status gizi, termasuk pengukuran berat badan, tinggi badan, dan penentuan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Kombinasi metode tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif (Sari et al., 2025).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, akibat perubahan pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup (Waluyani et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai status gizi menjadi langkah penting dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Pengetahuan yang baik akan mendorong remaja untuk lebih memperhatikan pola konsumsi makanan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memantau kondisi gizinya secara berkala sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan di masa mendatang (Irawati, 2026).

Keberhasilan kegiatan juga didukung oleh antusiasme peserta dan dukungan dari pihak sekolah. Selama kegiatan berlangsung, siswa aktif mengikuti penyampaian materi, mengajukan pertanyaan, berdiskusi, dan berpartisipasi dalam praktik pengukuran status gizi. Kondisi tersebut menciptakan suasana belajar yang interaktif dan meningkatkan efektivitas penyampaian informasi.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan karena edukasi dilaksanakan dalam satu kali pertemuan sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku peserta dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan tindak lanjut berupa edukasi berkala, pendampingan, serta pemantauan status gizi secara rutin melalui kerja sama antara sekolah, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan. Dengan demikian, pengetahuan yang telah diperoleh peserta dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga berkontribusi terhadap peningkatan derajat kesehatan remaja.

Temuan ini juga konsisten dengan pengabdian yang dilakukan Nurbaya et al. (2022), kegiatan pelatihan peningkatan kapasitas kader posyandu melalui metode edukasi dan simulasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam memantau tumbuh kembang balita dan melakukan penyuluhan kesehatan di masyarakat. Penelitian pengabdian lainnya oleh Syafriani et al. (2026), juga melaporkan bahwa edukasi mengenai gizi seimbang telah terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang pada balita. Meningkatnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dan pengolahan makanan boleh jadi akan diikuti dengan perubahan perilaku.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi pemantauan status gizi pada 50 siswa SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu telah terlaksana dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Edukasi yang diberikan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pemantauan status gizi, yang ditunjukkan oleh meningkatnya hasil post-test dibandingkan pre-test serta tidak ditemukannya lagi peserta dengan kategori pengetahuan kurang. Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh metode pembelajaran yang interaktif, partisipasi aktif siswa, serta dukungan penuh dari pihak sekolah selama pelaksanaan kegiatan.

Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan menjadi dasar terbentuknya perilaku hidup sehat pada remaja, khususnya dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta memantau status gizi secara berkala. Ke depan, kegiatan edukasi serupa diharapkan dapat dilaksanakan secara berkesinambungan melalui kolaborasi antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan pihak sekolah sehingga upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan status gizi remaja dapat berjalan secara optimal dan memberikan dampak yang

berkelanjutan bagi kesehatan generasi muda.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui edukasi dan simulasi pemantauan Indeks Massa Tubuh (IMT) di SMA Negeri 1 Syamtalira Bayu berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga serta memantau status gizi. Pemberian edukasi yang disertai praktik langsung pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan IMT mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif bagi peserta. Peningkatan hasil post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa metode edukasi dan simulasi dapat menjadi strategi promotif dan preventif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pihak sekolah dan tenaga kesehatan agar pemantauan status gizi remaja dapat menjadi bagian dari upaya pencegahan masalah gizi sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35.
- Darifah, S., Trisnasari, E., Yuniarti, T. E., Sugiharto, A., Wulansari, E. R., & Hermawati, L. (2025). Skrining Gizi dan Edukasi Nutrisi untuk Pencegahan Masalah Gizi dan Metabolik Komunitas e-Sport. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(3), 983–992.
- Felndity, B., Sahsun, D., Saiful, S., Musa, S., & Lestari, T. (2025). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja melalui Pendidikan Kesehatan. *MAJU: Indonesian Journal of Community Empowerment*, 2(4), 653–659.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248.
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Gaya Hidup Generasi Z dalam Konteks Perilaku Makan, Tingkat Stres, Kualitas Tidur dan Kaitannya dengan Status Gizi: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267–282.
- Irawati, I. (2026). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Gizi*, 1(1), 33–41.
- Meti Kurniawati, S. G., KM, M., Lilis Banowati, S. K. M., Septiani, B. D. S., Gz, M., Hasanah, P. N., Ners, M. K., & Rahmawati, S. K. M. (2024). *Isu Mutakhir Gizi: Perspektif Halal, Edukasi Dan Dietetika*. Nuansa Fajar Cemerlang.

- Muchtar, F., Rejeki, S., Elvira, I., & Hastian, H. (2023). Edukasi Pengenalan Stunting pada Remaja Putri. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 2(2), 138–144.
- Nadapdap, C. H., Mautang, T., Paturusi, A., & Agustina, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4327–4335.
- Nurbaya, N., Saeni, R. H., & Irwan, Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu melalui Kegiatan Edukasi dan Simulasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(1), 678–686.
- Rhamadiano, M. I., & Shalihah, N. M. (2025). Edukasi Kesehatan Reproduksi sebagai Upaya Preventif Permasalahan Remaja. *Room of Civil Society Development*, 4(5), 769–778.
- Sari, M. P., Barlian, A. A., Muldiyana, T., & Ulfa, R. M. (2025). Upaya Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Penggunaan Obat yang Benar dan Aman pada Siswa SMA untuk Mencegah Risiko Penggunaan Obat yang Salah. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(3), 912–924.
- Sukanty, N. M. W., Solehah, N. Z., Jauhari, M. T., Ardian, J., & Santika, I. G. P. (2024). Pentingnya Pola Konsumsi Makanan Bergizi pada Remaja untuk Menjaga Indeks Masa Tubuh (IMT) dalam Rentang Normal. *Alamtana: Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram*, 5(1), 10–16.
- Syafriani, S., Tasrif, A. B., Irinericy, R., Sahariah, S., Starlista, V., Rustanti, N., Muniroh, M., & Irhamna, M. (2026). Edukasi Penanggulangan Gizi Buruk pada Balita dalam Pemantauan Rumah Sehat di Desa Pantai Cermin. *Jurnal Medika: Medika*, 1716–1720.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131.
- Wahyuni, P. S., Rahardjo, A., & Novrinda, H. (2024). Determinan status periodontal pada remaja di Indonesia: Analisis data Riskesdas Tahun 2018. *Cakradonya Dental Journal*, 16(1), 7–16.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28–35.
- Widiya, G. A., Andriyani, A., & Lusida, N. (2025). Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Risiko Obesitas pada Remaja di Berbagai Negara dan Wilayah Daerah. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(2), 128–140.