

Edukasi pola hidup sehat dengan cerdas pilih makanan pada Masyarakat di *Car free Day* Udayana Mataram

Irni Dwi Astiti Irianto, Siti Aisyah, Erniawati Pujiningsih, Widya Juniantina Nusantari, Putri Sopiana

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdatul wathan Mataram, Indonesia

Korespondensi: irnidwiazamaulida@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Pemilihan makanan sehat merupakan hal yang sangat penting dalam menunjang produktivitas dan kualitas hidup. Seiring perkembangan zaman gaya hidup masyarakat yang konsumtif terus meningkat termasuk dalam pemilihan makanan. Konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula yang marak dipromosikan. Kurangnya pengetahuan mengenai bahan pangan bergizi, serta minimnya kesadaran akan bahaya konsumsi makanan tidak sehat. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya kasus penyakit tidak menular. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat. **Metode:** Penyuluhan, pre-posttest, diskusi interaktif dengan peserta 35 orang yang terdiri dari dewasa ibu rumah tangga, remaja dan lansia. Instrumen menggunakan kuesioner pengetahuan dan dianalisis secara deskriptif. **Hasil:** Setelah dilakukan post-test terdapat peningkatan pengetahuan peserta terkait konsep pola hidup sehat dan pemilihan makanan sehat. yang sebelumnya sebagian besar berpengetahuan kurang (42,85%) menjadi seluruhnya berpengetahuan baik (91,42%). Hasil observasi juga menunjukkan peserta mengikuti kegiatan dengan antusias **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat secara signifikan. Program ini dapat berlanjut dengan dukungan dari pemerintah dan tenaga kesehatan setempat.

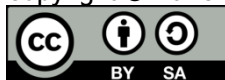
KATA KUNCI: Cerdas pilih makanan; edukasi gizi; makanan sehat; pola hidup sehat

ABSTRACT

Introduction: Choosing healthy foods is very important in supporting productivity and quality of life. As society evolves, consumerism continues to rise, including in food choices. The consumption of fast food and foods high in sugar, which are widely promoted, is on the rise. Lack of knowledge about nutritious foods and minimal awareness of the dangers of consuming unhealthy foods contribute to an increase in non-communicable diseases. **Objective:** To increase public knowledge and awareness of the importance of adopting a healthy lifestyle. **Method:** Counseling, pre-posttests, interactive discussions with 35 participants consisting of adult housewives, teenagers, and the elderly. The instrument used a knowledge questionnaire and was analyzed descriptively. **Results:** After the post-test, there was an increase in participants' knowledge regarding the concept of a healthy lifestyle and healthy food choices. Previously, most participants had insufficient knowledge (42.85%), but after the program, all participants had good knowledge (91.42%). Observational results also showed that participants enthusiastically participated in the activities. **Conclusion:** This community service activity successfully increased public understanding significantly. The program can continue with support from the local government and healthcare professionals.

KEYWORDS: healthy lifestyle; healthy food; nutrition education; smart food choice

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Selain masalah kesehatan individu, pola hidup tidak sehat dapat mengakibatkan beban sosial dan ekonomi yang signifikan, termasuk biaya perawatan kesehatan yang lebih tinggi dan penurunan produktivitas. Dampak pola hidup tidak sehat pada

masyarakat dapat sangat luas. Untuk mengatasi pola hidup tidak sehat, berbagai sektor harus berpartisipasi. Ini termasuk pendidikan, layanan kesehatan, dan komunitas. Untuk mengubah masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat, kampanye tentang pentingnya gaya hidup sehat, akses yang lebih mudah ke makanan bergizi, fasilitas olahraga, layanan kesehatan mental, dan kebijakan anti-rokok dan alkohol dapat membantu. (Khodija et al., 2023)

Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan masyarakat adalah dengan menerapkan gaya hidup sehat. Perubahan gaya hidup kontemporer telah mendorong orang untuk mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi gula, garam, dan lemak, yang jika dikonsumsi terlalu banyak dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif. Menurut laporan Riskesdas 2018 tentang prevalensi obesitas, jumlah remaja berusia 16-18 tahun yang gizi lebih sebanyak 21,1% (gemuk 12,8% dan obesitas 8,3%). Pola makan yang tidak seimbang adalah penyebab utama peningkatan obesitas ini (Badriyah, 2022)

Pola konsumsi makanan masyarakat modern mengalami perubahan yang signifikan yang mempengaruhi status secara fundamental. Perubahan ini menunjukkan bahwa dinamika konsumsi makanan tidak lagi hanya berkaitan dengan memenuhi kebutuhan dasar, tetapi juga melibatkan interaksi yang kompleks antara tradisi lokal, ketersediaan sumber daya, dan pengetahuan gizi. Misalnya, pola makan orang di daerah pedesaan masih sangat dipengaruhi oleh warisan budaya, yang membuat karbohidrat seperti nasi, jagung, dan umbi-umbian menjadi bagian penting dari diet mereka. Namun, variasi diet yang tersedia sering dibatasi oleh pengetahuan gizi yang buruk atau tabu makanan yang didasarkan pada nilai-nilai budaya, yang berpotensi mengurangi asupan nutrisi penting (Haniya, 2025).

Masalah lain yang dihadapi masyarakat adalah kurangnya pengetahuan tentang cara memilih makanan sehat dan bergizi. Banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya membaca label gizi pada kemasan, mengatur porsi makan, serta menyeimbangkan konsumsi antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula semakin memperburuk kondisi kesehatan masyarakat, terutama di kalangan remaja dan ibu rumah tangga. Melihat fenomena tersebut, diperlukan suatu kegiatan edukatif yang mampu memberikan pengetahuan praktis kepada masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dengan cerdas pilih makanan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat di care-free day ini, diharapkan masyarakat dapat memahami konsep gizi seimbang, mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi lebih selektif dalam memilih makanan untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga.

METODE

Kegiatan pengabdian ini melalui beberapa tahapan. Tahap awal yaitu perencanaan kegiatan. Yaitu Melakukan survei pendahuluan dibantu mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UNW Mataram untuk melihat sasaran pengabdian Masyarakat kemudian Melakukan koordinasi dengan Tim pengabdian menentukan judul pengabdian, menyiapkan tempat dan peralatan (berkoordinasi dengan tim pengabdian dan mahasiswa) untuk memfasilitasi kegiatan penyuluhan, seperti memberikan izin kepada pemilik sound system untuk melakukan penyuluhan, memberikan leaflet dan kebutuhan penyuluhan lainnya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 26 oktober 2025 dari jam 07.00 hingga 09.00 WITA di Care Free Day di Taman Udayana Mataram, dimulai dengan pembukaan untuk Mereka juga diajarkan cara memilih makanan yang sehat. Terakhir, dilakukan setelah ujian untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Pengumpulan data pengetahuan menggunakan kuisisioner yang terdiri dari 5 pertanyaan tentang edukasi dan tips pola hidup sehat dengan cerdas pilih dengan cara memilih makan sehat. Pada tahap terakhir yaitu tahap evaluasi, dilakukan melalui observasi keaktifan peserta selama kegiatan untuk melihat bagaimana pemahaman peserta setelah diberikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi penyuluhan pola hidup sehat dengan cerdas pilih makanan (gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat)



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi/penyuluhan pada masyarakat di care fee day Udayana

Pelaksanaan edukasi penyuluhan mengenai gizi seimbang dan pemilihan makanan sehat. Kegiatan pertama adalah pemaparan materi terkait tentang pola hidup sehat dengan cerdas pilih makanan. Sebelum diberikan materi, pemateri memberikan pertanyaan umpan balik terlebih dahulu dan memberikan kuisisioner pre-test untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang pola hidup sehat dengan gizi seimbang, cerdas dalam memilih makanan sehat (Gambar 2)



Gambar 2 Pengisian kuesioner Pre-Posttest



Gambar 3. Lefleat pola hidup sehat dengan cerdas pilih makanan

Untuk mempermudah pemahaman materi yang disampaikan, peserta diberikan leaflet (Gambar 3). Pemberian leaflet diharapkan meningkatkan pengetahuan dan

membantu peserta untuk memilih makanan sehat dan gizi seimbang ketika di rumah sehingga informasi yang diperoleh tidak terbatas saat kegiatan saja tetapi bisa diterapkan secara berkelanjutan di rumah masing-masing.

Setelah dilakukan penyampaian materi dan pembagian leaflet, dilakukan diskusi tanya-jawab dengan peserta untuk memperjelas lagi materi yang telah disampaikan dan sebagai tahap terakhir dari kegiatan yaitu evaluasi melalui pembagian kuisioner post-test. Penilaian dilakukan melalui observasi keaktifan peserta selama proses kegiatan. Peserta sosialisasi sangat aktif bertanya dan menjawab pada sesi tanya jawab tersebut. Peserta mampu menjawab umpan balik yang diberikan

Table 1. Pengetahuan pola hidup sehat dengan cerdas pilih makanan pada Masyarakat di *Car free Day* Udayana Mataram

No	Pengetahaun	Pre-test	Post-test
1.	Kurang	15	0
2.	Cukup	10	3
3.	Baik	10	32
	Jumlah	35	35

Tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa edukasi ini rata-rata responden masih banyak yang kurang paham tentang pola hidup sehat dengan gizi seimbang, cerdas dalam memilih makanan sehat untuk sehari – hari, setelah dilakukan post-test menjelaskan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada responden yang sebelumnya sebagian besar berpengetahuan kurang (42,85%) menjadi seluruhnya berpengetahuan baik (91.42%) setelah post-test. Secara umum kegiatan edukasi berjalan lancar, dan keberhasilan kegiatan ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta terkait pola hidup sehat dengan cerdas pilih makanan sehat yang ditunjukkan dengan hasil sebelum dan setelah edukasi melalui hasil kuisioner, aktifnya peserta menjawab pertanyaan dari penyaji dan antusias peserta pelatihan sangat tinggi diketahui dari aktifnya peserta saat diskusi.

Edukasi pilihan makana cerdas digunakan untuk memberikan rekomendasi makanan sehat yang sesuai dengan kebutuhan gizi berdasarkan usia, berat badan, tinggi badan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Banyak masyarakat yang belum memahami pola makanan sehat dan gizi yang seimbang, sehingga cenderung memilih makanan yang kurang bernutrisi, dan akses makanan bergizi yang tidak merata disebabkan oleh pendapatan rendah dan harga pangan yang tinggi. Dengan mengajarkan masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi makanan sehat dengan asupan gizi yang tepat, pemerintah dapat membantu memberikan edukasi luas kepada masyarakat (Hamidani et al., 2025). Melalui kegiatan promosi kesehatan, seperti edukasi masyarakat, adalah upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya konsumsi makanan dan minuman manis sebagai penyebab diabetes mellitus pada usia muda. Ini dilakukan melalui pemeriksaan fisik, penyuluhan, atau promosi kesehatan dan diskusi. (Anggorowati et al., 2023)

Pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan adalah istilah yang kadang-kadang digunakan untuk menyebutkan hal yang sama. Pendidikan kesehatan adalah tentang memberikan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan kepada individu dan masyarakat serta keterampilan untuk menerapkan perilaku sehat secara sukarela. Pendidikan kesehatan adalah kombinasi pengalaman pembelajaran yang dirancang untuk membantu individu dan masyarakat meningkatkan kesehatan mereka dengan meningkatkan pengetahuan atau mengubah sikap mereka. Dalam promosi kesehatan, ini adalah pendekatan yang lebih komprehensif (Sumampouw et al., 2023)

Kegiatan pengabdian ini mencakup usia dari remaja, dewasa, dan lansia. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kualitas hidup orang tua, dapat dilakukan berbagai tindakan, seperti penyuluhan, pendampingan kesehatan melalui senam, pemeriksaan kesehatan rutin, dan pembatasan konsumsi makanan seperti gula, garam, minyak,

makanan berlemak, makanan tinggi purin, dan sayur-sayuran dan buah. (Que et al., 2025) peserta penyuluhan juga terdapat remaja yang masih bersekolah sehingga perlu edukasi ini juga sangat perlu diberikan Penyuluhan ini juga sebagai upaya awal untuk menumbuhkan kepedulian untuk memilih makanan sehat dikantin sekolah (Widiarini et al., 2023) pentingnya edukasi tentang pemilihan makanan sehat dan jajanan cerdas sebagai langkah kunci dalam mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes sejak dini (Pramadhani et al., 2025). pentingnya edukasi tentang pemilihan makanan sehat dan jajanan cerdas sebagai langkah kunci dalam mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes sejak dini (Pramadhani et al., 2025). Pendidikan nutrisi penting bagi anak usia sekolah untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pilihan makanan yang sehat. Intervensi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik anak sekolah dengan berbagai cara (Damayanti & Sumekar, 2021)

Pembagian leaflet untuk memudahkan pelaksanaan pendidikan secara pribadi kepada masyarakat untuk lebih memahami gizi seimbang dan pilihan makanan sehat yang cerdas. Dalam pendidikan gizi ini, metode penyampaian materi menggunakan ceramah dan media seperti leaflet dan poster. Secara umum, ada tiga cara untuk mengubah perilaku dan pengetahuan: menggunakan kekuatan atau kekuatan, memberikan informasi, berbicara, dan terlibat. Untuk meningkatkan pengetahuan, dapat menggunakan poster dengan video atau menggunakan media seperti leaflet yang memberikan informasi dengan jelas (Fadhilah et al., 2024)

Pembagian media penyuluhan seperti leaflet atau Poster pola makan sehat peserta penyuluhan dapat diajak untuk melihat media penyuluhan atau poster yang menggambarkan pola makan sehat, Mereka akan belajar mengenali tumpeng Simbol keberagaman gizi yang penting bagi tubuh, terdiri dari berbagai jenis makanan yang disusun dalam bentuk kerucut. Didalamnya terdapat beberapa komponen utama seperti karbohidrat, yang berasal dari nasi, atau umbi-umbian, sayuran yang kaya akan serat, serta sumber protein seperti daging, ikan, telur, tahu, dan tempe. selain itu, buah-buahan juga ditambahkan sebagai sumber vitamin dan mineral. Isi piringku mencerminkan porsi seimbang dari setiap kelompok makanan, di mana setengah piring diisi dengan karbohidrat, sebagai sumber energi, dan satu perempat piring diisi dengan protein yang penting untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh (Lisdiana & Hakimah, 2025)

Sebagai bagian dari edukasi yang berkelanjutan, setiap peserta penyuluhan diberikan poster informatif yang berisi panduan tentang pengolahan makanan sesuai dengan PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat), sehingga mereka memiliki bahan bacaan yang dapat membantu mengingat dan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Sehingga diharapkan ibu-ibu yang diberikan edukasi beserta keluarganya dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan mulai lebih sering memasak makanan bergizi di rumah (Fadhilah et al., 2024). Setelah pembagian leaflet dilanjutkan dengan diskusi interaktif dengan masyarakat, beberapa pertanyaan diajukan oleh peserta penyuluhan. Pertanyaan tersebut mencakup contoh makanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh anak sekolah, orang dewasa, dan ibu rumah tangga. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan pendekatan ceramah, diskusi, dan tanya jawab, dan leaflet terkait dengan cara memilih makanan untuk mencegah hipertensi pada remaja, sehingga peserta dapat dengan mudah mengontrol makanan mereka (Rahma et al., 2021).

Selain remaja dan lansia peserta edukasi atau penyuluhan juga ada termasuk ibu rumah tangga sehingga Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembagian leaflet kepada para peserta, yaitu ibu rumah tangga untuk bisa dengan tepat melaksanakan pemilihan makanan sehat karena ibu rumah yang berisiko obesitas atau telah mengalami obesitas. Setelah pembagian leaflet, dilakukan penyuluhan yang membahas secara rinci mengenai obesitas, mencakup definisi, ciri-ciri, penyebab, bahaya, dan cara pencegahannya. Penyuluhan disampaikan secara interaktif, memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan berdiskusi guna memperdalam pemahaman

mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas distribusi leaflet sebagai media promosi Kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu rumah tangga (Salsabiila, 2025) Bahwa media berupa lefleaf terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang makanan bergizi, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka setelah lembaran kertas digunakan untuk memberikan instruksi. Leaflet memiliki keuntungan dalam menyediakan informasi yang sederhana dan mudah dicerna serta visual yang bagus. (Cici Andayani et al., 2024)

KESIMPULAN

Adanya peningkatan pengetahuan pada responden yang sebelumnya sebagian besar berpengetahuan kurang (42,85%) menjadi seluruhnya berpengetahuan baik (91.42%) setelah post-test. Dukungan dari pemerintah dan tenaga kesehatan diperlukan untuk keberlanjutan dari program edukasi ini.

Konflik kepentingan

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam pelaksanaan maupun pelaporan hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini. Semua proses kegiatan dilakukan secara profesional dan independen tanpa adanya pengaruh dari pihak manapun yang dapat menimbulkan konflik kepentingan akademik atau non-akademik

Sumber pendanaan

Kegiatan pengabdian ini didanai secara mandiri oleh tim pelaksana dari Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram. Tidak ada dukungan pendanaan dari lembaga eksternal, sponsor, atau pihak ketiga dalam bentuk apapun.

Ucapan terimakasih

Tim pengabdian Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nahdlatul Wathan Mataram atas kerja sama dan komitmen dalam menyukseskan kegiatan ini dan Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang turut mendukung kegiatan secara langsung maupun tidak langsung sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar.

REFERENSI

- Anggorowati, L., Desty, R. T., & Rahayu, S. (2023). *Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Konsumsi Makanan dan Minuman Manis sebagai Determinan Penyakit Diabetes Mellitus di Usia Muda*. 5(3), 1342–1348.
- Badriyah, L. (2022). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Cermat Pilih Makanan, Remaja Sehat Bebas Obesitas Pada Siswa SMK. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 3(03), 82–85. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v3i03.2121>
- Cici Andayani, Hanna Clarissa Simanjuntak, Ismi Nurfajriyah, Rhiska Ainul Zannah, Rizqiyah Triyani, Tania Mardatillah, & Suci Nurjanah. (2024). Media Edukasi Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa/I Tentang Makanan Sehat Dan Bergizi. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 2(2), 91–100. <https://doi.org/10.31965/jks.v2i2.1636>
- Damayanti, S., & Sumekar, A. (2021). Efektivitas Edukasi Tentang Pemilihan Jajanan Sehat Melalui Media Visual Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar Kanisius Kadirojo Di Kecamatan Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 392–400. <https://doi.org/10.47317/jkm.v14i1.324>
- Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., Andriana, D. S., Arifiana, W. L., Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., & Andriana, D. S. (2024). *Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah Nutrition Education Related to Healthy Snack Selection in School-Age Children*. 8(1), 91–102. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20628>

- Hamidani, ul, Yanto, R., Informasi, S., & Bina Nusantara Jaya Lubuklinggau, S. (2025). Sistem Cerdas Makanan Sehat Metode CBR dan SMART untuk Edukasi Pemenuhan Gizi Masyarakat. *Jurnal Pustaka AI*, 5(2), 355–363. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakaai.v5i2.1209>
- Haniya, rachamn hasibuan. (2025). makanan sehat tumbuh pandua praktis gizi untuk orang tua modern. *Jurnal Suspendis*, 3(1), 19–29.
- Khodija, U., Gunawan, B., Hidayati, N., Werdini, Y. E., & Nugraheni, F. (2023). Berpartisipasi Pada Car Free Day Dengan Pameran Kesehatan dan Konseling Gizi Sebagai Upaya Membudayakan Pola Hidup Sehat Warga Kota Surabaya. *JPM17: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 14–24. <https://doi.org/10.30996/jpm17.v8i2.9488>
- Lisdiana, N., & Hakimah, S. (2025). *Jalan Raya Telang, Kamal, Bangkalan, Jawa Timur. April.*
- Pramadhani, W., Murniasih, E., Purnamasari, I., Azzahara, C. P., Hermalina, J., Nursyiam, M. A., Putri, S. A., & Panova, T. (2025). Edukasi Memilih Makanan Sehat Dan Jajanan Cerdas Kunci Cegah Diabetes Sejak Dini Di Sekolah Dasar Kota Batam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 2(1), 153–158. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v2i1.597>
- Que, B. J., Lekatompessy, J. C., Jubeliene, Y. M., Noya, F. C., Bianca, L., Huwae, S., Rahawarin, H., Rutumalessy, E. I., Sutantie, N. A., & Istia, S. S. (2025). *No Title. 07(01).*
- Rahma, G., Yuliza, W. T., & Gusrianti, G. (2021). Edukasi Kesehatan dan Pembagian Leaflet tentang Bahaya Hipertensi pada Usia Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 357–362. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.291>
- Salsabiila, J. (2025). Promosi Kesehatan: Pencegahan Obesitas Melalui Distribusi Leaflet Kepada Ibu Rumah Tangga Di Kelurahan Jatibaru Kota Bima Health Promotion: Obesity Prevention Through Leaflet Distribution To Housewives In Jatibaru Urban Village Of Bima City. *JTPM: Jurnal Teras Pengabdian Masyarakat*, 1(2).
- Sumampouw, O. J., Pinontoan, O. R., & Nelwan, J. E. (2023). *Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 1(9), 2081–2087.*
- Widiarini, R., Betty, S., Maulana, A. I., Rahmadhani, F. D., Ramadhani, R. N., & Cristi, V. V. (2023). Edukasi Pengelolaan Kantin Sehat dengan Media Leaflet pada Pengelola Kantin di SDN Ngiliran di Wilayah Kecamatan Panekan, Kabupaten Magetan. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 65–72. <https://doi.org/10.47575/apma.v3i2.391>