

**Periode** : Semester Genap  
**Tahun** : 2018/2019  
**Skema Abdimas** : Abdimas Berbasis Penelitian  
**Kode Renstra** : 3. HDNM

**LAPORAN AKHIR  
PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT**

**"Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya  
Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Remaja"  
(Universitas Esa Unggul, 2019)**



**Oleh :**

**Nazhif Gifari (0327119001)  
Rachmanida Nuzrina (0317118502)  
Putri Ronitawati (0312028402)**

**Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan / Program Studi Gizi  
Universitas Esa Unggul  
Tahun 2019**

**Halaman Pengesahan Laporan Akhir  
Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul**

1. Judul Kegiatan Abdimas : Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM)
2. Nama mitra sasaran : SMN 80 Jakarta
3. Ketua tim
  - a. Nama : Nazhif Gifari
  - b. NIDN : 0327119001
  - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
  - d. Fakultas / Prodi : Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan / Gizi
  - e. Bidang keahlian : Gizi Olahraga
  - f. Telepon : 0821-2362-4308
  - g. Email : nazhif.gifari@esaunggul.ac.id
4. Jumlah Anggota Dosen : 2 orang
5. Jumlah Anggota Mahasiswa : 4 orang
6. Lokasi kegiatan mitra : SMAN 80 DKI Jakarta  
Alamat : Jalan Sunter Karya Selatan V, Kel. Sunter  
Kabupaten/Kota : Jakarta  
Propinsi : DKI Jakarta
7. Periode/waktu kegiatan : 3 Bulan
8. Luaran yang dihasilkan : HAKI dan Jurnal
9. Usulan / Realisasi Anggaran : Rp 12.500.000
  - a. Dana Internal UEU : Rp 12.500.000
  - b. - Sumber dana lain : Rp -

Jakarta, 14 November 2019

Menyetujui  
Dekan Fakultas  
Ilmu-ilmu Kesehatan



Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M. Biomed, Apt  
NIP 215020572

Pengusul,  
Ketua Tim Pelaksana

Nazhif Gifari, S.Gz, MSi  
NIP. 2170300678

Mengetahui, Ka.  
LPPM



**DR. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz., M.Sc**  
NIP/NIK. 209100388

## Identitas dan Uraian Umum

1. Judul Pengabdian Kepada Masyarakat: Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM)
2. Tim Pelaksana :

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian
1.	Nazhif Gifari	Ketua	Gizi Masyarakat
2.	Rachmanida Nuzrina	Anggota 1	Gizi Masyarakat
3.	Putri Ronitawati	Anggota 2	Gizi Institusi

3. Objek (khalayak sasaran) Pengabdian kepada Masyarakat  
Remaja SMAN 80 di DKI Jakarta
4. Masa Pelaksanaan  
Mulai, bulan : Agustus tahun : 2019  
Berakhir, bulan : Oktober tahun : 2019
5. Usulan biaya internal Universitas Esa Unggul  
Tahun ke-1 : Rp. 3.000.000
6. Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat : SMAN 80 di DKI Jakarta
7. Mitra yang terlibat (uraikan apa kontribusinya) :  
Mitra yang terlibat adalah Puskesmas Kelurahan Papanggo di Jakarta dengan membantu koordinasi dan sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi seimbang agar remaja di SMAN 80 memahami pentingnya asupan gizi dan aktivitas fisik sebagai upaya dari pencegahan penyakit tidak menular (PTM).
8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan :  
Remaja usia perlu memahami gizi seimbang dan aktivitas fisik untuk mencegah PTM. Runitias yang tinggi harus memahami asupan gizi dan aktivitas fisik yang cukup sehingga produktivitas kerja lebih optimal serta dapat menurunkan risiko terjadinya PTM.
9. Kontibusi mendasar pada khalayak sasaran :  
Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memberikan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik bagi remaja produktif, selain itu hal ini merupakan salah satu langkah untuk menuju SDM unggul bagi Indonesia.
10. Rencana luaran berupa jasa, model, sistem, produk/barang, paten, dan luaran lainnya yang ditargetkan seperti Haki dan publikasi jurnal : HAKI dan Jurnal

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Masalah gizi lebih atau obesitas merupakan masalah global dan menjadi masalah utama di negara-negara maju dan berkembang karena mengalami peningkatan tiap tahun. Obesitas merupakan masalah karena lemak yang terdapat di dalam tubuh mengalami kelebihan, hal ini akan berdampak negatif pada kesehatan masyarakat. Berdasarkan data dari WHO tahun 2010 prevalensi obesitas dari tahun 1990 sebesar 4,2%, pada tahun 2010 meningkat menjadi 6,7% (WHO 2015).

Di Indonesia, masalah gizi lebih atau obesitas juga mengalami peningkatan setiap tahunnya. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018), pada tahun 2007 sebesar 10.5%, tahun 2013 persentase sebesar 14.8%, dan 2018 persentase sebesar 21.8%. Khususnya kondisi obesitas sentral pada usia > 12 tahun terdapat 18.8%% tahun 2007, sebesar 26.6% tahun 2013 dan 31.0% pada tahun 2018. Kondisi ini dapat dialami oleh setiap golongan usia, baik laki-laki maupun perempuan. Provinsi Sulawesi Utara, DKI Jakarta dan Kalimantan Timur merupakan provinsi yang penduduknya paling banyak mengalami masalah obesitas di Indonesia.

Masalah obesitas bagi usia remaja dapat menyebabkan berbagai macam penyakit tidak menular, seperti stroke, jantung, dan diabetes melitus tipe 2 yang merupakan penyebab utama kematian di tahun 2012 (Twig *et al.*, 2016). Namun, tidak hanya itu beberapa penyakit lainnya seperti muskuloskeletal (osteoarthritis, cedera) dan beberapa jenis kanker termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal dan usus besar (Li Ming *et al*, 2015; Vanni & Bugianesi, 2014; Wilson & Cho, 2016).

Penilaian status gizi merupakan kondisi keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk tumbuh kembang terutama untuk anak sampai usia dewasa, aktifitas, pemeliharaan kesehatan, penyembuhan bagi mereka yang menderita sakit dan proses biologis lainnya di dalam tubuh agar bisa hidup sehat dan produktif. Status gizi yang baik akan turut berperan dalam pencegahan terjadinya berbagai penyakit, khususnya penyakit infeksi dan dalam tercapainya tumbuh kembang anak yang optimal (Kemenkes, 2008).

Pada remaja, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Masalah obesitas pada dewasa ini merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dll. Pada anak usia 13-18 tahun, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lainnya (Kemenkes RI, 2012).

Sebelumnya kami memiliki project *Physical Activity, Nutrition, and Obesity* (PEANUT Project) di DKI khususnya mengidentifikasi faktor-faktor determinan penyebab obesitas pada Remaja. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan edukasi pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM).

## **Tujuan**

Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat dengan judul

### a. Tujuan Umum

Masyarakat khususnya remaja sebagai kelompok usia produktif memiliki kesadaran akan pentingnya gizi dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM).

### b. Tujuan khusus

1. Mengetahui pentingnya peran gizi dan aktivitas fisik untuk pencegahan penyakit tidak menular (PTM).
2. Memahami pentingnya kesadaran gizi dan aktivitas fisik untuk membentuk remaja sehat, unggul dan produktif
3. Menerapkan perilaku sehat, aktif dan bugar yang sesuai dengan rekomendasi untuk membentuk remaja yang sehat, unggul dan produktif.

## BAB II SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Masalah gizi pada remaja di Indonesia berdampak pada generasi penerusnya sehingga upaya melalui edukasi gizi dan aktivitas fisik menjadi hal penting. Remaja merupakan usia yang paling rawan berdampak pada status gizi dan produktivitas kerja. Salah satu program dari Pemerintah yaitu GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) merupakan salah satu upaya untuk membuat Indonesia menjadi lebih sehat.

Program edukasi pada Remaja di SMAN 80 dengan kegiatan pre test dan post test. Topiknya yang akan diberikan meliputi gizi seimbang, pilar gizi seimbang, gizi seimbang bagi remaja, aktivitas fisik serta produktivitas kerja, Untuk mendukung hal tersebut didukung peran Puskesmas Puskesmas Kelurahan Papanggo di Jakarta untuk *focus group discussion*.

Tabel 1 Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
Luaran Wajib		
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal ber ISSN/Prosiding <sup>1)</sup>	<i>Published</i>
2	Publikasi pada media masa cetak/online/repository PT) <sup>6)</sup>	Draft
3	Publikasi Video Kegiatan	Penerapan
4	Peningkatan keterampilan dalam membuat gizi remaja	Penerapan
5	HAKI	<i>Published</i>
LKAuaran Tambahan		
1	Prosiding dalam pertemuan ilmiah nasional	<i>Submitted</i>

Keterangan :

- 1) Isi dengan belum/tidak ada, draf, submitted, reviewed, atau accepted/published
- 2) Isi dengan belum/tidak ada, draf, terdaftar, atau sudah dilaksanakan
- 3) Isi dengan belum/tidak ada, draf, atau terdaftar/granted
- 4) Isi dengan belum/tidak ada, produk, penerapan, besar peningkatan
- 5) Isi dengan belum/tidak ada, draf, produk, atau penerapan
- 6) Isi dengan belum/tidak ada, draf, proses editing/sudah terbit

## **PERMASALAHAN MITRA**

1. Remaja tidak teredukasi tentang pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM)

### **Solusi**

Edukasi tentang pencegahan PTM sangat perlu dilakukan pada usia produktif. Permasalahan gizi yang terus berkembang dan tidak ditangani mengakibatkan permasalahan gizi di masa depan. Dengan edukasi gizi, kesehatan, dan kebugaran pada siswa diharapkan mampu untuk mengubah perilaku menjadi lebih sehat terutama di usia produktif sehingga bisa menjadi sumber daya manusia unggul. Masalah PTM bisa dicegah dengan penerapan gizi seimbang, gaya hidup sehat dan melakukan aktivitas fisik. Masalah PTM merupakan penyakit yang terjadi dalam jangka waktu panjang yang merupakan manifestasi dari gaya hidup tidak sehat, tim pengabdian akan memberikan edukasi pada masalah jantung, stroke, dan DM. Tiga masalah utama ini yang sering terjadi di wilayah kabupaten Karawang. Tingginya angka merokok pada usia ini yang juga menjadi landasan kami akan edukasi topik tersebut.

2. Remaja belum pernah teredukasi pentingnya kesadaran kesehatan

### **Solusi**

Remaja merupakan generasi penerus bangsa, sehingga pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan merupakan hal utama yang akan kami lakukan. Edukasi ini akan diberikan dengan topik kesehatan remaja secara umum, yaitu kebutuhan gizi remaja, masalah gizi remaja dan upaya perbaikan gizi remaja. Metode diberikan pre-post setelah kegiatan ceramah yang dilakukan selama waktu kegiatan.

3. Remaja belum pernah memahami peran pentingnya kebugaran tubuh

### **Solusi**

a. Pengukuran kebugaran tubuh

Pengukuran kebugaran tubuh dilakukan untuk menentukan daya tahan kardiorespiratori anak siswa menggunakan bleep test. Tes ini dilakukan untuk melihat sejauh mana tingkat kebugaran yang berimplikasi pada daya tahan. Kemudian, tes daya tahan seperti push-up dan sit-up sehingga kekuatan otot bisa diukur. Tes ini dilakukan tiap Bulan untuk melihat progres. Untuk tes ini dilakukan oleh tim dan dibantu oleh beberapa enumerator.

b. Melakukan kegiatan senam bersama

Kegiatan senam secara umum sudah dilakukan oleh SMA namun penerapannya hanya sekali dalam seminggu, berdasarkan WHO dan Kemenkes dalam seminggu sekitar 150 menit melakukan aktivitas fisik sehingga penambahan jam senam menjadi hal pokok yang akan kami lakukan. Untuk senam akan di pimpin juga oleh tim enumerator yang sudah memahami gerakan-gerakan yang sesuai. Oleh karena itu, kegiatan senam akan dilakukan seminggu sebanyak 3 kali pada hari sekolah.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Tempat dan Waktu**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2019 di SMAN 80 Jakarta sebanyak 50 siswa pada kelas X dan XI. Kriteria siswa yang mengikuti kegiatan edukasi ini dipilih oleh Tim Puskesmas Kelurahan Sunter Agung karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah binaan Puskesmas. Sekolah SMAN 80 ini dipilih karena merupakan salah satu contoh salah satu sekolah yang memiliki ruang kesehatan terbaik.

Wilayah Jakarta Utara di pilih karena berdasarkan hasil penelitian sebelumnya tingkat pengetahuan gizi kurang di wilayah Jakarta Utara sebesar 76% hanya 24% yang sudah baik. Tim pengabdian masyarakat ini melibatkan 5 orang dosen dan 5 orang mahasiswa Program Studi Gizi, Universitas Esa Unggul. Metode kegiatan pengabdian masyarakat terdiri dari ceramah, Focus Group Discussion (FGD) dan praktek.

##### **1. Ceramah**

Materi gizi seimbang dan aktivitas diberikan dengan ceramah untuk menjelaskan definisi gizi seimbang, pilar gizi seimbang, tumpeng gizi dan piring makanku sedangkan materi aktivitas fisik menjelaskan tentang definisi, manfaat melakukan aktivitas fisik dan juga gerakan ringan (stretching) yang bisa dilakukan.

##### **2. Focus Group Discussion (FGD)**

Metode ini untuk mengakomodir pertanyaan-pertanyaan yang belum disampaikan dan melatih mereka untuk berusaha menjawab dari masalah gizi dan kesehatan mereka, setelah waktu selesai tim ini memberikan solusi dan jawaban dari masalah gizi dan kesehatan. FGD ini juga membahas mitos dan fakta terkait dengan gizi dan kesehatan agar pengetahuan gizi bagi remaja juga meningkat.

##### **3. Praktek**

Metode ini diberikan seperti contoh menu-menu gizi seimbang yang dapat diaplikasikan dalam menu sehari-hari. Untuk praktek aktivitas fisik dilakukan dengan gerakan intensitas rendah dan sedang.

## **BAB V**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **1. Gizi Seimbang bagi Remaja**

Kegiatan ini berupa materi tentang gizi seimbang, pilar gizi seimbang, tumpeng gizi dan piring makanku. Setiap siswa akan diberikan pertanyaan terkait definisi gizi seimbang, serta menjelaskan empat pilar gizi seimbang. Pilar pertama, konsumsi beranekaragam konsumsi pangan. Sebelum memulai, tim penulis menanyakan menu sarapan dan menu harian yang disediakan di rumah atau yang sering dikonsumsi remaja seperti apa. Setelah itu, tim menjelaskan bahwa menu tersebut sudah sesuai rekomendasi atau belum. Jika belum maka tim menjelaskan secara rinci kandungan gizi dari menu tersebut. Sebagian besar remaja masih kurang konsumsi sayur dan cenderung berlebih dalam asupan karbohidrat dan asupan lemak. Tim penulis juga menjelaskan bahwa tidak ada makanan yang mengandung zat gizi lengkap maka salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi dengan cara konsumsi beranekaragam makanan.

Pilar kedua yaitu biasakan perilaku hidup bersih. Setiap siswa ditanyakan gerakan mencuci tangan yang baik dan benar setelah itu tim penulis menjelaskan gerakan cuci tangan sehingga siswa memahami dengan baik. Fasilitas untuk menunjang kegiatan cuci tangan sangat mendukung karena sekolah juga memiliki wastafel yang mudah diakses oleh setiap siswa. Biasakan melakukan aktivitas fisik merupakan pilar ke tiga gizi seimbang. Rekomendasi melakukan sebanyak 150 menit/minggu untuk menjaga kesehatan. Masalah remaja khususnya di DKI Jakarta sebagian besar sangat kurang karena berbagai macam alasan. Pilar terakhir yaitu pantau berat badan. Salah satu kegiatan pengabdian masyarakat ini ada pengukuran berat badan. Siswa sangat antusias untuk melihat kondisi berat badannya. Ketika penyampain materi terkait berat badan, tim penulis menjelaskan secara jelas cara untuk membantu menurunkan berat badan seperti memperbanyak konsumsi sayur, kurangi goreng-gorengan serta asupan gula juga dibatasi. Dapat dilihat dibawah ini Gambar 1 penyampaian materi gizi seimbang.



**Gambar 1** . Penyampaian materi gizi seimbang

Pada fase remaja merupakan fase yang banyak mengalami perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Adanya faktor lingkungan menyebabkan perbedaan preferensi makan, khususnya bagi anak perempuan. Sebagian besar siswa yang mengikuti kegiatan edukasi ini berjenis kelamin perempuan. Komposisi tubuh berdasarkan perbedaan jenis kelamin, kriteria persen lemak tubuh pada perempuan lebih tinggi karena perbedaan hormon dan juga perempuan dipersiapkan menjadi calon ibu. Sehingga pemberian edukasi gizi yang paling cepat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku adalah saat masa remaja. Salah satu poin dalam edukasi gizi ini mengetahui porsi makan melalui tumpeng gizi seimbang dan piring makanku.

Tumpeng gizi seimbang dan juga piring makanku merupakan merupakan topik terakhir materi gizi. Bentuk visual dari tumpeng gizi seimbang di tampilkan dan juga dijelaskan secara detail oleh tim. Seperti, bentuk tumpeng, dimana setiap tingkatan ada penjelasan porsi yang direkomendasikan, makin naik ke atas maka semakin harus dibatasi. Contohnya batasi gula, garam dan lemak. Berdasarkan penelitian sebelumnya pada *PEANUT Project*, tingginya konsumsi minuman populer di kalangan anak muda merupakan salah satu faktor penyebab tingginya konsumsi gula sehingga tidak baik bagi tubuh. Setelah dijelaskan terkait ukuran jumlah porsi kemudian tim penulis menjelaskan ukuran piring makanku atau ukuran piring untuk sekali makan. Dapat dilihat dibawah ini Gambar 2 tim saat pemeriksaan status gizi.

Bentuk piring makanku sangat mudah dipahami oleh para siswa. Sebagian besar sudah paham namun belum banyak aplikasikan dalam menu sehari-hari. Piring makanku juga dijelaskan dalam bentuk visual oleh tim penulis pada materi kemudian menjelaskan bahan penukar makanan. Misalnya nasi bisa digantu dengan singkong atau roti sebagai bahan pengganti. Tim penulis juga menjelaskan menu gizi seimbang dengan sederhana dan gizi lengkap.

Perlunya setiap remaja mengetahui karakteristik, inovasi dan keberagaman dari menu gizi seimbang agar yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan karena perkembangan zaman yang sangat dinamis berdampak pada perubahan pola konsumsi makan. Pada masa remaja ini keingintahuan dari berbagai jenis makanan dan minuman yang *trend* ingin dicoba untuk dikonsumsi. Harapannya setelah pemberian edukasi ini siswa lebih kritis dan paham jenis bahan makanan yang baik untuk kesehatan berdasarkan komposisi bahan makanan.

## **2. Aktivitas fisik bagi Remaja**

Materi terkait aktivitas fisik berupa definisi aktivitas fisik bagi remaja, manfaat melakukan aktivitas fisik serta gerakan sederhana. Sebagian besar alasan remaja di SMAN 80 Jakarta tidak melakukan aktivitas fisik dikarenakan malas, waktunya sempit dan juga tidak paham gerakan. Tim penulis menjelaskan manfaat dari melakukan aktivitas fisik adalah memperbaiki status gizi, menyeimbangkan hormon, menurunkan risiko penyakit tidak menular (PTM).

Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai dengan panduan dapat membantu menurunkan berat badan dan harus dilakukan secara konsisten dan bertahap agar hasil yang diperoleh juga konsisten. Program secara instant dan tidak konsisten berdampak pada penurunan dan peningkatan berat badan secara instant. Perlu diketahui, masalah obesitas juga dipengaruhi oleh faktor istirahat. Hasil penelitian pada *PEANUT Project* rata-rata remaja di DKI Jakarta durasi tidur sekitar <7 jam, artinya masih kurang waktu istirahat. Aktivitas fisik berhubungan positif dengan kualitas tidur remaja pelajar, artinya siswa yang cukup melakukan aktivitas fisik maka kualitas tidur juga cenderung akan baik [10]. Dapat dilihat dibawah ini Gambar 3 saat siswa melakukan gerakan bersama-sama.



**Gambar 2.** Siswa melakukan gerakan aktivitas fisik bersama

Edukasi aktivitas fisik tidak hanya diberikan melalui ceramah namun praktik secara langsung. Tim menjelaskan tiga tahap saat melakukan gerakan yaitu pemanasan, gerakan inti dan pendinginan. Gerakan ini dilakukan bersama-sama oleh para siswa setelah materi selesai dan siswa diacak untuk memperagakan kembali gerakan yang sudah dijelaskan. Hal ini sangat efektif karena antusiasme siswa sangat baik, gerakan sederhana dan membuat para siswa tertawa bahagia. Gerakan aktivitas fisik sederhana ini diharapkan dapat membantu siswa untuk memberikan solusi untuk terus bergerak aktif.

Upaya perbaikan status gizi lebih optimal yaitu dengan kombinasi konseling gizi dan program latihan stretching efektif dalam perbaikan status gizi [9]. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu tindak lanjut dari hasil penelitian pada remaja di DKI Jakarta. Diharapkan setiap sekolah memberikan pada topik gizi seimbang dan aktivitas fisik pada materi science di kelas. Remaja yang memiliki asupan zat gizi makro berlebih, frekuensi konsumsi *fast food* sering, aktivitas fisik tidak aktif, memiliki ibu dan ayah dengan status obesitas, serta tidak sarapan, berisiko lebih terhadap terjadinya obesitas [8]. Dengan adanya edukasi gizi seimbang dan aktivitas fisik secara terus menerus diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan juga perbaikan perilaku menjadi lebih baik.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan edukasi ini telah memberikan wawasan dan pengetahuan kepada siswa tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik. Para siswa memahami prinsip dasar penerapan gizi seimbang dan aktivitas fisik bagi remaja sehingga dapat berdampak positif terhadap kesehatan. Antusiasme para siswa khususnya pada saat tanya jawab tentang mitos dan fakta diet terkini dijelaskan secara rinci oleh tim penulis. Kegiatan gerakan aktivitas fisik yang dilakukan bersama-sama membuat sebagian besar siswa senang tentunya diharapkan bisa dilanjutkan masing-masing.

Tim penulis memberikan saran perlunya dilakukan pemilihan Duta Gizi Seimbang di setiap Sekolah dan juga edukasi kepada guru serta para orang tua siswa agar materi bisa tersosialisasikan dengan baik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] WHO. (2015). World Health Statistics. Luxembourg: World Health Organization.
- [2] Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Balitbangkes.
- [3] Twig, Yaniv G, Levine H, et al. (2016). Body-Mass Index in 2.3 Million Adolescents and Cardiovascular Death in Adulthood. *N Engl J Med* 2016; 374:2430-2440. DOI: 10.1056/NEJMoa1503840.
- [4] N. Nurmasyita, B. Widjanarko, and A. Margawati. (2016). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, vol. 4, no. 1, pp. 38-47, Dec. 2016. <https://doi.org/10.14710/jgi.4.1.38-47>.
- [5] Mellia Silvy Irdianty, Toto Sudargo, Mohammad Hakimi. (2016). Aktivitas fisik dan konsumsi camilan pada remaja obesitas di pedesaan dan perkotaan Kabupaten Bantul. *Berita Kedokteran Masyarakat*, Volume 32 No. 7 Tahun 2016.
- [6] Wahyuni Hafid, Sunarti Hanap. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 1 No.1, Desember 2019.

- [7] Gifari N, Nuzrina R, Sitoayu L, Ronitawati P, Kuswari M. (2020). Analisis Faktor Determinan Kejadian Obesitas Remaja di DKI Jakarta. NEM: Semarang.
- [8] Weni Kurdanti, Isti Suryani, Nurul Huda Syamsiatun. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol. 11, No. 4, April 2015.
- [9] Gifari N, Kuswari M, Azza D. (2018). Pengaruh Konseling Gizi Dan Latihan Stretching Terhadap Perubahan Asupan Gizi Dan Status Gizi. Darussalam Nutrition Journal, Mei 2018, 2(1):29-40.
- [10] Baso MC, Langi F, Sekeon S. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 5, 2018.