JURNAL ASTA
Abdi Masyarakat Kita
Vol. 06, No. 02, Juli 2026

PENYULUHAN TENTANG MANFAAT OLAHAN TANAMAN HERBAL UNTUK MENJAGA BERAT BADAN PADA SISWA SMAN 1 SUKATANI

Email : masitasaridewi09@gmail.com

Masita Sari Dewi[1]
[1]Universitas Medika Suherman

Dea Natalia[2]
[2]Universitas Medika Suherman

Dimas Alfi Ananda[3]
[3]Universitas Medika Suherman

Rosiana Putri[4]
[4]Universitas Medika Suherman

Nurvidian Khasanah[5]
[5]Universitas Medika Suherman

Alifa Lammima Adinda[6]
[6]Universitas Medika Suherman

Cindy Fauziah[7]
[7]Universitas Medika Suherman

Lifia Putri Zahrotul[8]
[8]Universitas Medika Suherman

Article History:
Received: 2026-06-11
Revised: 2026-07-28
Accepted:2026-07-31

Abstract : *Obesity is a rapidly emerging nutritional problem worldwide and adolescents are no exception. Based on WHO studies, in 2015 about 2.3 billion adolescents aged 15 years and over were overweight and of these, more than 700 million were obese. Objective: This counseling activity aims to increase the understanding and awareness of SMA Negeri 1 Sukatani students regarding the importance of maintaining ideal body weight and being able to know and utilize herbal plants to reduce and maintain ideal body weight. Methods: Counseling is carried out by presenting material about the dangers of obesity and weight loss herbal plants and conducting demonstrations of making processed herbal weight loss plants. The activity was carried out for 120 minutes, consisting of 10 minutes of pretest, 60*

minutes of material delivery and question and answer session, 40 minutes of demonstration and then ended with a 10-minute posttest. Results: Based on the evaluation results using the pretest method before carrying out the activity, the overall average value obtained by the students was 74.35% and based on the posttest results after carrying out the activity, the overall average value obtained by the students was 93.48%. This shows that counseling activities can increase the knowledge of participants very significantly. Conclusion: Participants' knowledge about the dangers of obesity and weight loss herbal plants increased after education on the use of herbal plants to maintain ideal body weight.

Keywords : *Education, Obesicity, Teenager, School, Herbal plants.*

Riwayat Artikel :
Diajukan : 11-06-2026
Diperbaiki : 28-07-2026
Diterima : 30-07-2026

Abstrak : Obesitas menjadi masalah gizi yang belakangan muncul dengan pesat di seluruh dunia tak terkecuali di kalangan remaja. Berdasarkan kajian WHO, pada tahun 2015 sekitar 2,3 miliyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut terdapat lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Tujuan: Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa/I SMA Negeri 1 Sukatani terkait pentingnya menjaga berat badan ideal serta dapat mengetahui dan memanfaatkan tanaman herbal untuk menurunkan serta menjaga berat badan ideal. Metode: Penyuluhan dilakukan dengan memaparkan materi tentang bahaya obesitas dan tanaman herbal penurun berat badan serta melakukan demonstrasi pembuatan olahan tanaman

herbal penurun berat badan. Kegiatan dilaksanakan selama 120 menit, terdiri dari 10 menit pretest, 60 menit penyampaian materi dan sesi tanya jawab, 40 menit demonstrasi dan kemudian diakhiri dengan posttest selama 10 menit. Hasil: Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan metode pretest sebelum melaksanakan kegiatan nilai rata-rata keseluruhan yang diperoleh oleh para siswa/i sebesar 74,35% dan berdasarkan hasil posttest setelah melaksanakan kegiatan nilai rata-rata keseluruhan yang diperoleh oleh para siswa/i sebesar 93,48%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan peserta yang sangat signifikan. Kesimpulan: Pengetahuan peserta mengenai bahaya obesitas dan tanaman herbal penurun berat badan meningkat setelah dilakukan edukasi pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga berat badan ideal.

Kata Kunci : Edukasi, Obesitas, Remaja, Sekolah, Tanaman Herbal

Pendahuluan

Angka kejadian obesitas pada remaja mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahun. Hal ini dapat disebabkan oleh usia, berat badan, aktivitas tubuh, jenis kelamin, genetik, distribusi lemak tubuh, asupan makanan, pengetahuan gizi dan pola hidup seseorang. Obesitas dapat diketahui dengan pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan data berat badan dan tinggi badan (Dirga, N and Kesrianti, 2024). Maka dalam menjaga kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi setiap individu, karena tubuh yang sehat memudahkan menjalani aktivitas sehari-hari tanpa hambatan. Memilih gaya hidup sehat berarti menjalani pola hidup yang baik secara berkelanjutan, dengan komitmen untuk melakukan berbagai hal yang mendukung fungsi tubuh, sehingga memberikan dampak positif terhadap kesehatan. Secara umum, kesehatan diartikan sebagai kondisi tubuh yang baik secara fisik, jasmani, dan rohani, dalam keadaan seimbang dan bebas dari rasa sakit (Mahfuroh *et al.*, 2024). Dan Terdapat beberapa upaya dalam menurunkan mengendalikan obesitas, salah satunya dengan mengontrol asupan kalori makanan. Kalori makanan dapat diinformasi melalui label pangan

pada produk makanan. Label pangan merupakan sumber informasi atau media pengetahuan tentang makanan untuk bahan pertimbangan membeli suatu produk (Nur, Tantra and Rosanti, 2023).

Obesitas bisa dipicu dengan beberapa fator yaitu aktivitas fisik yang kurang, sering mengkonsumsi makan cepat saji, jarang sarapan pagi, pengatahuan tentang gizi makanan kurang dan faktor genetik dari keluarga (Hanum, 2023). Kebiasaan makan nasi dan karbohidrat lainnya secara bersamaan, misalnya makan bihun, kentang, ataupun mi instan dengan nasi. Selain itu, masyarakat Indonesia juga sering makan jeroan yang tidak hanya memicu asam urat dankolesterol yang tinggi tetapi juga memicu obesitas karena mengandung banyak lemak.

Obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadi lemak berlebih yang menumpuk dalam tubuh. Hal ini dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Obesitas menjadi masalah gizi yang belakangan muncul dengan pesat di seluruh dunia. Jumlah penderita obesitas mengalami peningkatan tidak hanya marak di negara maju saja tetapi juga di negara berkembang. Terdapat berbagai macam faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami obesitas. Menurut Teori Klasik H. L. Belum menyatakan bahwa ada empat faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan secara berturut-turut, yaitu: 1) perilaku; 2) lingkungan; 3) pelayanan kesehatan; dan 4) genetic (Saraswati *et al.*, 2021).

Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar manusia dewasa berusia diatas 18 tahun menderita kelebihan berat badan dan >650 juta diantaranya menderita obesitas. Menurut hasil riset kesehatan dasar 2018 tingkat obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat menjadi 21,8%. Prevalensi ini meningkat dari hasil yang menyebut bahwa angka obesitas di Indonesia hanya mencapai 14,8% (Midah *et al.*, 2021) Obesitas pada remaja dari kajian WHO pada tahun 2015 sekitar 2,3 miliyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut terdapat lebih dari 700 juta mengalami obesitas dengan prevalensi sebesar 11% pada pria dan 15% pada wanita.

Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus karena sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Usia remaja (10- 18 tahun) merupakan periode rentan gizi dikarenakan remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang drastis, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja yang mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizinya, serta keaktifan dalam olahraga (Hanani, Badrah and Noviasty, 2021). Selain akibat perubahan pola makan, pandemi obesitas ini juga banyak dikaitkan dengan penurunan tingkat aktivitas fisik pada seluruh rentang kehidupan. Kemajuan teknologi telah sangat memudahkan kehidupan manusia sehingga seseorang dapat menghabiskan setengah hari dari kehidupannya untuk duduk dan setengah hari lainnya untuk aktivitas fisik yang bukan olahraga (Burhan, Susetyowati and Julia, 2023).

Pengetahuan gizi pada seseorang atau individu juga termasuk sebagai faktor krusial pada konsumsi keseharian dan status gizi seseorang. Pengetahuan seseorang yang kurang mengenai pengetahuan gizi semakin kurang juga upaya seseorang untuk menjaga makanan yang di konsumsi yang dapat menyebabkan masalah gizi seperti overweight (Muhammad Rizki Maulana, 2023) Peningkatan pengetahuan gizi remaja sehingga dapat mempengaruhi perubahan perilaku menjadi positif seperti menurunkan tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, persentase asupan lemak dan meningkatkan asupan serat. Rata-rata asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak harian pada remaja obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan remaja non obesitas (Gifari *et al.*, 2020).

Obesitas mempunyai dampak yang kurang baik pada kesehatan dan psikologis remaja. Salah satu dampak buruk obesitas bagi kesehatan adalah risiko mengalami penyakit kronis antara lain penyakit jantung, diabetes mellitus dan kanker. Efek lain dari obesitas pada remaja termasuk gangguan harga diri. Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap diri sendiri, berdasarkan kesesuaian perilaku seseorang terhadap diri yang ideal. Seseorang dengan tingkat harga diri yang rendah disebabkan oleh perbedaan yang besar antara konsep diri dan diri ideal. Remaja di Indonesia banyak yang mengalami obesitas atau kegemukan. Pengaruh obesitas dapat menyebabkan hal negatif terutama dampak psikologis kepada remaja seperti gangguan harga diri. Gangguan harga diri dengan adanya perasaan negatif pada diri sendiri, tidak berharga, tidak percaya diri dan putus asa. Harga diri sebagai cara pandang seseorang terhadap diri sendiri sedangkan ideal diri merupakan perilaku yang sesuai dengan keinginannya. Tingkat harga diri yang rendah terjadi karena ada perbedaan konsep diri dengan ideal diri yang tinggi. Harga diri yang tinggi mempengaruhi peran dan aktivitas sosial dalam interaksi sosial. Kebutuhan harga diri tidak dapat disadari, sehingga akan mengakibatkan frustrasi, harga diri yang rendah, merasa kurang berharga maupun tidak berguna di masyarakat.Pendahuluan berisi latar belakang dan tujuan penelitian yang ditulis pada alinea berbeda (Sumiyati and Irianti, 2021).

Metode

1. Sasaran, tempat dan waktu PKM

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan di SMA Negeri 1 Sukatani, kabupaten Bekasi, provinsi Jawa Barat pada hari rabu, 5 Juni 2024. Kegiatan ini ditargetkan kepada siswa/I SMA Negeri 1 Sukatani. Penentuan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa masih banyak remaja khususnya kalangan siswa/I SMA yang mengalami kelebihan berat badan dan belum tau caranya menjaga berat badan ideal.

2. Metode PKM yang digunakan

a) Pendidikan : mengadakan kegiatan penyuluhan di sekolah tentang pemanfaatan tanaman herbal. Tujuannya adalah untuk memberikan edukasi kepada remaja dan

meningkatkan pengetahuan mengenai pengolahan tanamana herbal yang dapat digunakan untuk menjaga berat badan.

b) Difusi Ipteks : melakukan kegiatan pembuatan produk herbal dalam bentuk penyuluhan dan demo secara langsung agar mempermudah siswa/i dalam mendapatkan informasi dan teknik secara langsung proses pembuatan sediaan herbal. Kegiatan tersebut di dokumentasikan dalam bentuk video tutorial agar menjadi media elektronik yang lebih mudah diakses kembali.

c) Pelatihan : menyelenggarakan pelatihan tutorial dengan memberikan informasi teknik pengolahan tanaman herbal menjadi minuman sederhana.

d) Mediasi : menyedikan layanan mediasi untuk menyelesaikan konflik terkait penggunaan tanaman herbal di tingkat keluarga atau komunitas. Mediator akan membantu dalam mencapai kesepatakan yang adil dan berkelanjutan untuk semua pihak terkait.

e) Advokasi : memberikan pendampingan kepada kelompok untuk memperjuangkan kebijakan lokal yang mendukung praktik pengelolaan tanaman herbal yang aman. Dalam hal ini, advokasi akan dilakukan untuk mendorong peraturan yang lebih baik terkait pengolahan tanaman herbal.

3. Tahapan Kegiatan

a) Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan berbagai persiapan seperti survei tempat, meminta izin ke sekolah SMA Negeri 1 Sukatani untuk pelaksanaan kegiatan, mengurus izin kegiatan dari Universitas Medika Suherman untuk melakukan kegiatan yang ditujukan kepada kepala sekolah SMA Negeri 1 Sukatani. Menyiapkan hal lainnya yang diperlukan dalam kegiatan ini seperti menyiapkan ruangan, materi yang akan dipaparkan kepada para peserta dan peralatan yang akan digunakan selama penyuluhan berlangsung (alat demonstrasi, proyektor, dll).

b) Tahapan edukasi

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan penyuluhan secara langsung kepada 23 orang perwakilan siswa/i SMA Negeri 1 Sukatani dengan harapan agar para peserta kegiatan ini memahami dan menyadari pentingnya dalam menjaga berat badan ideal, serta mengetahui tanaman herbal apa saja yang dapat digunakan untuk menurunkan berat badan. Para peserta juga diharapkan menyampaikan informasi yang telah didapat kepada teman- temannya yang tidak dapat hadir pada kegiatan ini. Informasi yang disampaikan adalah tentang bahaya obesitas, tanaman herbal penurun berat badan, macam-macam olahan yang dapat dibuat, serta melakukan demonstrasi pembuatan minunam herbal penurun berat badan.

c) Pelatihan pembuatan produk jamu/minuman herbal

Persiapan bahan yaitu jahe, lengkuas, sereh, kunyit, jeruk nipis, air, dan madu. Tahap pembuatan dengan langkah pertama yaitu memotong jahe, lengkuas, sereh, dan kunyit menjadi beberapa bagian untuk mempermudah pelepasan sari dari masing-

masing bahan saat direbus. Selanjutnya air direbus hingga mendidih, kemudian potongan jahe, lengkuas, sereh, dan kunyit dimasukan kedalam air yang sudah mendidih. Lalu campuran diaduk perlahan hingga air benar-benar tercampur dengan baik. Setelah proses perebusan bahan selesai, kompor dimatikan, dan cairan herbal dibiarkan sejenak agar suhunya menurun. Dan langkah terakhir yaitun menambahkan madu dan perasan jeruk nipis kedalam rebusan yang sudah lumayan hangat untuk menjaga kandungan nutrisi dari madu dan kesegaran rasa jeruk nipis. Setelah itu sediaan dikemas dalam botol atau cangkir jika ingin langsung diseduh.

d) Diskusi dan evaluasi kegiatan

Pelaksanaan diskusi terdiri dari sesi pemaparan materi dan sesi kuis, di mana peserta diberi kesempatan untuk memahami dan menjawab pertanyaan dari narasumber terkait materi yang telah disampaikan selama edukasi. Evaluasi dilakukan melalui kuesioner pretest dan posttest. Keberhasilan penyuluhan diukur berdasarkan hasil pretest (sebelum penyuluhan) dan posttest (setelah penyuluhan). Pretest dilakukan sebelum edukasi dimulai, berlangsung selama 10 menit dengan 10 soal terkait bahaya obesitas dan tanaman herbal penurun berat badan. Setelah edukasi, dilakukan posttest sebagai evaluasi pemahaman siswa, juga berlangsung selama 10 menit dengan 10 soal terkait bahaya obesitas dan tanaman herbal penurun berat badan.

4. Evaluasi Keberhasilan Kegiatan

Evaluasi yang kami lakukan menggunakan metode observasi, observasi ini melalui pre-test dan post-test. Pre-test dilakukan pada saat sebelum sosialisasi dimulai yaitu siswa/i diberikan lembar soal secara langsung dengan pertanyaan-pertanyaan yang sama antara pre-test dan post-test dengan tujuan untuk mengukur pemahaman awal siswa/i, selanjutanya post-test dilakukan setelah pemberian sosialisasi hal tersebut dilakukan untuk mengukur pemahaman siswa/i setelah adanya pemaparan materi terkait pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga berat badan ideal. Jika hasil pada post-test lebih bagus dari pre-test, maka dalam kegiatan PKM ini kami sebagai pelaksana kegiatan berhasil dengan menyampaikan materi terkait pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga berat badan ideal dengan baik karena pemahaman siswa/i terkait pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga berat badan ideal meningkat.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan penyuluhan pelayanan informasi obat yang bertemakan “Pemanfaatan Tanaman Herbal Untuk Menjaga Berat Badan Ideal” yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sukatani dengan target sasaran sebanyak 23 peserta dari siswa/I sekolah tersebut dilaksanakan sesuai dengan konsep pelaksanaan yang telah dibuat pada proposal. Kegiatan yang dilakukan ditujukkan untuk memenuhi tujuan kegiatan yaitu meningkatkan

pengetahuan siswa/I SMA Negeri 1 Sukatani tentang manfaat tanaman herbal untuk menjaga berat badan ideal.



Gambar 1 **:** Proses Pemaparan Materi

Dalam kegiatan ini, dijelaskan materi tentang pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga berat badan ideal yang dimana menjelaskan tentang dampak buruk dari berat badan yang berlebihan, menjelaskan keuntungan daripada mengonsumsi tanaman herbal, serta tanaman herbal yang dapat digunakan untuk membakar lemak serta menurunkan berat badan seperti jahe, daun jati belanda, lengkuas, kunyit dan sereh.





Gambar 2 : Pelatihan Pembuatan Produk Herbal

Selain penjelasan materi, demonstrasi juga dilakukan dengan cara memperagakan serta menunjukkan secara langsung kepada peserta siswa/I SMA Negeri 1 Sukatani tentang bagaimana cara mengolah tanaman-tanamn herbal tersebut agar dapat dikonsumsi dan memberikan khasiatnya bagi tubuh yaitu membakar lemak dan menurunkan berat badan. Hal ini bertujuan agar selain meningkatkan pemahaman teori tentang tanaman herbal penurun berat badan, para peserta juga dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dalam kehidupan sehari-harinya.



Gambar 3 **:** Proses Pengisian Evaluasi Kegiatan

Pada Tabel 1. menunjukan nilai hasil pretest yang dilakukan oleh para peserta, dari hasil tabel tersebut dapat dilihat bahwa tidak ada peserta yang mendapatkan nilai 0 sampai dengan 40 (0%) dan yang mendapat nilai 50 sebanyak 1 peserta (4,3%), nilai 60 sebanyak 3 peserta (13%), nilai 70 sebanyak 7 peserta (30,4%), nilai 80 sebanyak 10 peserta (43,5%) serta nilai 90 dan 100 masing-masing sebanyak 1 peserta (4,3%).Pada Tabel 2. Menunjukkan nilai hasil posttest yang dilakukan oleh para peserta. Hasilnya, tidak ada satupun peserta yang mendapatkan nilai 0-70 (0%) dan yang mendapatkan nilai 80 sebanyak 4 peserta (17,4%), niai 90 sebanyak 7 peserta (30,4%) serta nilai 100 sebanyak 12 peserta (52,2%). Pada tabel 3. Berdasarkan hasil dari nilai pretest dan posttest daripada kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan, didapatkan rata-rata nilai pretest sebesar 74,5 dan rata-rata nilai posttest sebesar 93,48.

Tabel 1. Hasil pretest

Nilai yang didapat	Jumlah (n)	Presentase (%)
50	1	4,3
60	3	13
70	7	30,4
80	10	43,5
90	1	4,3
100	1	4,3
Total	**23**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, 2 dan 3. Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan baik dari pemaparan materi dan demonstrasi menunjukkan hasil yang sangat positif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Sebelum penyuluhan dilakukan, nilai rata-rata *pretest* adalah 74,35 dengan mayoritas peserta (43,5%) mendapatkan nilai 80. Tidak ada peserta yang memperoleh nilai di bawah 50, namun hanya satu peserta yang mencapai nilai sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah memiliki pengetahuan dasar yang cukup tentang topik yang dibawakan, namun masih ada ruang untuk peningkatan.

Tabel 2. Hasil postest

Nilai yang didapat	Jumlah (n)	Presentase (%)
60	0	0
70	0	0
80	4	17,4
90	7	30,4
100	12	52,2
Total	**23**	**100**

Tabel 3. Nilai rata – rata pretest dan postest

Evaluasi	Nilai rata-rata	Kategori
Pretest	74,35	Cukup
Postest	93,48	Baik

Setelah penyuluhan, nilai rata-rata *posttest* meningkat signifikan menjadi 93,48, dengan mayoritas peserta (52,2%) mencapai nilai sempurna 100. Tidak ada peserta yang mendapat nilai di bawah 80, menandakan peningkatan pemahaman yang menyeluruh. Jumlah peserta yang memperoleh nilai 90 juga meningkat menjadi 30,4%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan yang dilakukan berhasil memberikan informasi yang jelas dan bermanfaat, sehingga peserta mampu memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang pemanfaatan tanaman herbal untuk menjaga berat badan ideal dengan lebih baik.



Gambar 5 **:** Foto Bersama Para Peserta



Gambar 6 **:** Pemberian Sertifikat dan Tanda Terima Kasih

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan penyuluhan pelayanan informasi obat dengan tema "Pemanfaatan Tanaman Herbal Untuk Menjaga Berat Badan Ideal" di SMA Negeri 1 Sukatani berhasil meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Materi yang disampaikan serta demonstrasi yang diberikan bertujuan untuk meningkatkan serta memperkuat pemahaman teori para peserta. Hasil pretest menunjukkan nilai rata-rata 74,35 dan mayoritas peserta sudah memiliki pengetahuan dasar yang cukup. Setelah penyuluhan, nilai rata-rata posttest naik menjadi 93,48 dengan mayoritas peserta mencapai nilai sempurna, menandakan peningkatan pemahaman yang signifikan dan kemampuan aplikasi pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada bapak kepala sekolah SMA Negri 1 Sukatani dan siswa/I SMA Negri 1 Sukatani atas partisipasinya pada penyuluhan kesehatan ini sehingga terselesaikan dengan baik dengan harapan penyuluhan tentang pemanfaatan dan pengelolaan tanaman herbal untuk menjaga berat badan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan para siswa/i dalam bidang kesehatan.

Daftar Pustaka

Burhan, F.Z., Susetyowati, S. and Julia, M. (2023) 'Obesitas sebagai faktor risiko penurunan aktivitas fisik vs. penurunan aktivitas fisik sebagai faktor risiko obesitas', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(2), p. 64. Available at: https://doi.org/10.22146/ijcn.86821

Dirga, A., N, R.N.F.R. and Kesrianti, A.M. (2024) 'Deteksi Dini Obesitas Berdasarkan Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Siswa SMA Wahyu Kota Makassar', 2(8), pp. 2676–2683.

Gifari, N. *et al.* (2020) 'Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja', *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), p. 55. Available at: https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749.

Hanani, R., Badrah, S. and Noviasty, R. (2021) 'Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri', *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), pp. 120–129. Available at: https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665.

Hanum, A.M. (2023) 'Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja', *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), pp. 137–147. Available at: https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539.

Mahfuroh, I. *et al.* (2024) 'Upaya Peningkatan Kesadaran Akan Kesehatan Pada Generasi Z Untuk Aktif Hidup Sehat', 2, pp. 56–61.

Midah, Z. *et al.* (2021) 'Hubungan Obesitas dan Stress Oksidatif', *UMI Medical Journal*, 6(1), pp. 62–69. Available at: https://doi.org/10.33096/umj.v6i1.140.

Muhammad Rizki Maulana (2023) 'Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Overweight', *Jurnal Riset Kedokteran*, pp. 37–42. Available at: https://doi.org/10.29313/jrk.vi.2298.

Rosyidah, H. N., & Rosanti, A. (2023). Gambaran sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan pada mahasiswa jenjang sarjana program studi gizi di Kepualauan Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, *3*(1), 91-96.

Saraswati, S.K. *et al.* (2021) 'Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), pp. 70–74. Available at: https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74.

Sumiyati, S. and Irianti, D. (2021) 'Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja', *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), pp. 80–85. Available at: https://doi.org/10.31983/jsk.v3i2.7925.