

Efektivitas Media Poster dan *Food Model* terhadap Pengetahuan Gizi Wanita Usia Subur di Wilayah UPTD Puskesmas Limo, Depok

Tri Irawati¹, Avliya Quratul Marjan^{1*}

¹*Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, Jl. Limo Raya No 7, Limo, Depok, Jawa Barat, 16514.
Email Penulis Korespondensi: avliyaquratul@upnvj.ac.id*

Abstract

Based on Depok Mayor Regulation Number 94 of 2022, Depok City ranks second after Bekasi City in terms of the prevalence of people with an obese nutritional status according to BMI in West Java, which is 29.16%. Obesity in women is influenced by hormonal factors, high-calorie diets, lack of physical activity, low food security, and lack of nutritional knowledge. This activity aims to determine how effective poster media and food models are in increasing nutritional knowledge through counseling to 30 women of childbearing age in the UPTD Puskesmas Limo area. This community service activity uses a participatory educational approach through outreach using posters and food models at the Al Kautsar Mosque, RT 02/07, Grogol, Limo, Depok. The outreach process begins with a pre-test to determine participants' initial knowledge, followed by material delivery, and concludes with a post-test to evaluate the effectiveness of the outreach. The results of the activity showed an increase in participants' knowledge about nutrition after attending the counseling. The average pre-test score of 53.33% increased to 83% in the post-test. This increase reflects that the use of posters and food models is effective in increasing the understanding of women of childbearing age regarding obesity, balanced diets, and the importance of physical activity. This education has a positive impact on increasing awareness and encouraging behavioral changes that can help reduce obesity and improve the quality of life of women of childbearing age.

Keywords: Food Model, Obesity, Counseling, Poster, Women of Childbearing Age.

Abstrak

Berdasarkan Peraturan Walikota Depok Nomor 94 Tahun 2022, Kota Depok menempati urutan kedua setelah Kota Bekasi dalam hal prevalensi penduduk dengan status gizi obesitas menurut IMT di Jawa Barat, yaitu sebanyak 29,16%. Obesitas pada perempuan dipengaruhi oleh faktor hormonal, pola makan tinggi kalori, kurang aktivitas fisik, ketahanan pangan rendah, serta minimnya pengetahuan gizi. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif media poster dan food model dalam meningkatkan pengetahuan gizi melalui penyuluhan kepada 30 wanita usia subur di wilayah UPTD Puskesmas Limo. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif melalui penyuluhan dengan memanfaatkan media poster dan food model di Mushola Al Kautsar, RT 02/07, Grogol, Limo, Depok. Proses penyuluhan ini diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi, dan diakhiri dengan post-test untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai gizi setelah mengikuti penyuluhan. Nilai rata-rata pre-test sebesar 53,33% meningkat menjadi 83% pada post-test. Peningkatan ini mencerminkan bahwa penggunaan media poster dan food model efektif dalam meningkatkan pemahaman wanita usia subur terkait obesitas, pola makan seimbang, dan pentingnya aktivitas fisik. Edukasi ini berdampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku pada wanita usia subur.

Kata kunci: Food Model, Obesitas, Penyuluhan, Poster, Wanita Usia Subur.

1. PENDAHULUAN

Data dari World Obesity Federation menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di kalangan orang dewasa secara global pada tahun 2020 sebesar 15%, dan angka ini diperkirakan akan terus meningkat. Pada tahun 2025, diprediksi sekitar 16,1% populasi dewasa di dunia akan mengalami obesitas, dan jumlah ini akan bertambah menjadi 17,5% pada tahun 2030 (World Obesity Federation., 2022).

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi obesitas di kalangan orang dewasa mencapai 23,4%, mengalami peningkatan dari angka 21,8% yang dilaporkan dalam Risesdas 2018. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi obesitas lebih tinggi pada perempuan, yaitu 31,2%, hampir dua kali lipat dibandingkan laki-laki yang hanya 15,7%. Selain itu, obesitas lebih umum terjadi pada penduduk perkotaan dengan prevalensi 26,3% dibandingkan dengan penduduk pedesaan yang mencapai 19,3% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Berdasarkan Peraturan Walikota Depok (2022) Nomor 94 Tahun 2022, Kota Depok menempati urutan kedua setelah Kota Bekasi sebagai prevalensi terbanyak penduduk dengan status gizi obesitas menurut IMT di Jawa Barat yaitu sebanyak 29.16%. Jumlah kasus obesitas tahun 2019 6.832, tahun 2020 10.503, dan tahun 2021 16.152. Sasaran Indikator terpilih Pembangunan Kualitas Kesehatan Kota Depok 2022-2025 adalah 23.226 orang.

Menurut World Obesity Atlas (2022), diperkirakan pada tahun 2030, 1 dari 5 perempuan dan 1 dari 7 laki-laki dewasa akan mengalami obesitas, dengan total lebih dari 1 miliar orang di seluruh dunia. Prevalensi obesitas global lebih tinggi pada perempuan, dan mayoritas penderita obesitas berada di negara berkembang. Negara-negara ini masih menghadapi masalah gizi ganda, dan sistem kesehatan belum siap serta kurang memadai untuk menangani obesitas dan dampaknya. Pada tahun 2019, lebih dari 160 juta tahun kehidupan sehat hilang akibat indeks massa tubuh (IMT) yang tinggi, dan jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat setiap tahun. Ini berarti lebih dari 20% tahun kehidupan sehat yang hilang disebabkan oleh penyakit kronis yang sebenarnya bisa dicegah (Siregar, 2022).

Masalah gizi pada wanita usia subur (WUS) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Limo, Depok, menjadi perhatian penting berdasarkan

hasil analisis situasi yang telah dilakukan. Data menunjukkan bahwa 45,9% wanita usia subur mengalami obesitas atau kelebihan berat badan tingkat berat, dan 16,2% lainnya mengalami kelebihan berat badan tingkat ringan. Sebagian besar responden, yaitu 62,2%, juga diketahui memiliki kebiasaan sering mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, makanan cepat saji, serta minuman manis, yang berisiko memperburuk kondisi gizi. Selain itu, 54,1% responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, terutama karena rutinitas harian sebagai ibu rumah tangga yang minim aktivitas olahraga. Tingkat pengetahuan gizi pun masih tergolong kurang, dengan 32,4% responden memiliki pengetahuan yang rendah, sedangkan hanya 27% yang berada dalam kategori baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan pemahaman gizi yang baik.

Berdasarkan data prevalensi dari tingkat provinsi hingga global, obesitas lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Salah satu penyebab utama adalah faktor hormonal. Hormon ini berperan penting dalam pengaturan berat badan. Seiring bertambahnya usia, kadar estrogen pada perempuan menurun, yang menyebabkan gangguan metabolisme dan peningkatan risiko obesitas (Azka & Undarwati, 2025).

Pola makan dengan asupan kalori berlebih dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan penumpukan kalori yang lama-kelamaan diubah menjadi lemak, sehingga berat badan meningkat (Hanani et al., 2021). Perempuan umumnya memiliki massa otot yang lebih rendah dibanding laki-laki, yang membuat pembakaran kalori lebih lambat (Kurniawan et al., 2024).

Hasil dari Hutasoit (2020) menunjukkan bahwa 60% wanita usia subur dari 100 sampel mengalami obesitas. Kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik menjadi hambatan utama dalam mencegah obesitas karena itu, dibutuhkan strategi edukatif yang efektif, seperti penggunaan media visual berupa poster dan *food model* yang telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat (Nita & Mayangsari, 2023).

Namun, sebagian besar penelitian edukasi gizi masih berfokus pada media tunggal seperti leaflet atau ceramah. Belum banyak riset yang secara langsung membandingkan efektivitas media kombinasi visual seperti poster dan *food model* dalam meningkatkan pengetahuan gizi

pada wanita usia subur. Ini menjadi celah penelitian (riset gap) yang penting untuk dijawab melalui program ini.

Keunikan program ini terletak pada pendekatan yang interaktif dan visual, yaitu menggabungkan media poster dan *food model* yang dirancang khusus untuk memudahkan pemahaman konsep gizi seimbang secara praktis. Hal ini membedakan program GLOW-UP dari pendekatan edukasi gizi sejenis yang hanya menggunakan metode satu arah atau materi cetak biasa.

Program ini juga mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin ke-2, yaitu mengakhiri kelaparan dan meningkatkan gizi, serta mendukung RPJMN 2020–2024 yang menekankan pentingnya perbaikan status gizi masyarakat, khususnya pada kelompok rentan seperti perempuan usia subur (Badan Pusat Statistik., 2019).

Berdasarkan latar belakang, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik, pola makan, ketahanan pangan, dan pengetahuan memiliki peran penting dalam kejadian obesitas pada wanita usia subur. Oleh karena itu, tujuan utama dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif media poster dan *food model* dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada kelompok wanita usia subur. Pemberdayaan ini akan berfokus pada wanita usia subur berumur 20-49 tahun, dengan judul “GLOW-UP (Gizi Lengkap dan Optimal pada Wanita Usia Subur)” di wilayah Puskesmas Limo, Kota Depok.

2. METODE

Kegiatan intervensi dilakukan melalui penyuluhan yang membahas topik obesitas, gizi, dan aktivitas fisik. Sasaran edukasi ini adalah wanita usia subur yang berusia antara 20 hingga 49 tahun. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tiga tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Total peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 30 orang. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 30 orang, yang merupakan wanita usia subur (20–49 tahun) yang berada di wilayah sasaran intervensi. Pemilihan jumlah ini disesuaikan dengan ketersediaan peserta yang memenuhi kriteria usia tersebut dan bersedia mengikuti kegiatan secara penuh. Jumlah ini juga dinilai cukup untuk mewakili kelompok sasaran dalam kegiatan penyuluhan secara efektif.

Kenaikan pengetahuan diukur dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* menggunakan analisis statistik inferensial, yaitu Uji Wilcoxon, untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Daftar Pertanyaan *Pre-Test* dan *Post-Test*

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1.	Zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh diantaranya	. Karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak . Serat, air, vitamin C, zat besi . Gula, kolesterol, garam, kalsium . Minyak, karbohidrat, serat, gula
2.	Konsumsi energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk?	. Energi . Tenaga . Lemak . Vitamin
3.	Manakah menu makanan sehat dan bergizi?	. Mie instan dan minuman bersoda . Nasi putih, nugget dan jus buah kaleng . Nasi putih, sayur sop, ikan tim, tumis tempe, air mineral . Roti tawar, selai cokelat, air mineral
4.	Usaha yang dilakukan untuk mendapatkan berat badan ideal, kecuali..	. Minum air putih 8 kali sehari . Kurangi makanan . Kurangi minyak dan santan . Minum obat pelangsing
5.	Kegiatan fisik dan olahraga bermanfaat untuk?	. Mengurangi kebugaran . Mengontrol kelebihan berat badan . Mempercepat proses penuaan . Meningkatkan risiko obesitas
6.	Kebutuhan gula sehari pada wanita usia subur adalah?	. 6 sendok teh . 5 sendok teh . 2 sendok teh . 1 sendok teh
7.	Dampak obesitas, kecuali..	. Penyakit hipertensi . Peningkatan energi dan stamina . Diabetes tipe 2 . Penyakit jantung
8.	Apa pedoman gizi Kemenkes?	. 4 sehat 5 sempurna . Gizi untuk semua . Piring gizi seimbang . Isi piringku

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
9.	Apa informasi tentang gula yang biasanya dicantumkan pada label gizi kemasan?	a. Jumlah total gula per porsi b. Sumber bahan baku gula c. Harga gula per unit produk d. Warna gula yang digunakan
10.	Berapa kali dalam seminggu sebaiknya olahraga untuk menjaga kesehatan?	. 1 kali . 2 kali . 3 kali . 4 kali

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tahap persiapan berlangsung di wilayah UPTD Puskesmas Limo, Depok sejak tanggal 21-29 Agustus 2024. Kegiatan utama dilaksanakan di wilayah UPTD Puskesmas Limo Depok, tepatnya di Mushola Al Kautsar, RT 02 RW 07, Kelurahan Grogol, Kecamatan Limo, Depok pada tanggal 30 Agustus 2024.

Alat dan Bahan

Alat bantu yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi *food model*, poster edukatif, serta kertas dan pulpen, yang digunakan untuk pelaksanaan yaitu menggunakan *pre-test* dan *post-test*.

Langkah Pelaksanaan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan kegiatan observasi awal yang bertujuan untuk mengidentifikasi permasalahan kesehatan pada wanita usia subur di wilayah UPTD Puskesmas Limo. Selain itu, observasi juga digunakan untuk menggali informasi terkait faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan, seperti pola makan tinggi kalori, kurangnya aktivitas fisik, rendahnya ketahanan pangan, serta minimnya pengetahuan gizi.

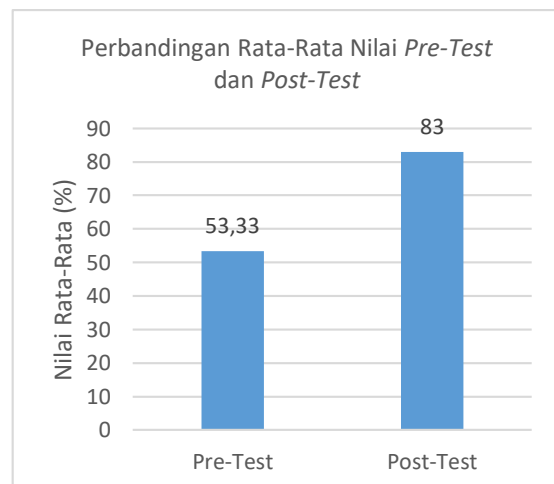
Tahap pelaksanaan dimulai dengan penyampaian materi edukasi mengenai obesitas, yang disampaikan dengan bantuan media poster dan *food model*. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi interaktif bersama peserta.

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* diberikan sebelum penyuluhan dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta, sementara *post-test* diberikan setelah materi

disampaikan guna mengukur peningkatan pemahaman.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada peningkatan pengetahuan gizi wanita usia subur (WUS). Sebanyak 30 WUS berusia 20–49 tahun mengikuti penyuluhan dan pengisian *pre-test* serta *post-test*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah dilakukan intervensi edukasi, yang terlihat dari perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*. Edukasi yang diberikan mencakup pengertian obesitas, penyebab, dampak terhadap kesehatan, serta penerapan prinsip gizi seimbang dan aktivitas fisik. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap isu gizi yang relevan dengan kondisi mereka.



Gambar 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Terkait Peningkatan Pengetahuan Peserta

Berdasarkan hasil evaluasi, nilai rata-rata *pre-test* peserta adalah 53,33%, sedangkan nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 83% setelah dilakukan penyuluhan. Perbedaan sebesar 29,67% ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait topik obesitas, pola makan sehat, dan aktivitas fisik setelah intervensi edukatif dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan mudah dipahami oleh sasaran, serta metode edukasi yang digunakan mampu menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi gizi yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan kelompok sasaran dapat memberikan

dampak positif terhadap perubahan pengetahuan. Selain itu, hasil ini juga memperkuat pentingnya pemberian informasi yang benar dan sistematis mengenai obesitas dan pola makan sehat, terutama pada kelompok wanita usia subur yang rentan terhadap masalah gizi tersebut.

Hasil kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi tentang obesitas dan pola makan sehat. Temuan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Mumtaz dan Simanungkalit (2023), yang juga menargetkan wanita usia subur sebagai sasaran edukasi. Dalam kegiatan tersebut, edukasi mengenai obesitas dan pola makan sehat diberikan kepada WUS melalui penyuluhan, dan hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan peserta setelah kegiatan dilakukan.

Tabel 2. Uji Normalitas

Pengetahuan	Shapiro Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre-test</i>	.737	30	.000
<i>Post-test</i>	.862	30	.001

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa data *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal (sig. <0.05). Oleh karena itu, uji berikutnya akan dilakukan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon.

Tabel 3. Uji wilcoxon

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Negative Ranks</i>	0	.00	.00
<i>Positive Ranks</i>	30	15.50	.465
<i>Ties</i>	0		
Total	30		

Berdasarkan tabel 3 seluruh responden (n = 30) mengalami peningkatan skor setelah intervensi. Tidak ada yang mengalami penurunan atau skor tetap, dan seluruhnya termasuk dalam *positive ranks* dengan mean rank 15.50 dan total rank 465. Ini menunjukkan adanya peningkatan hasil pada semua responden.

Tabel 4. Perbedaan *Pre-test* dan *Post-test*

	Z	<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>
<i>Pre-test</i>		-4.814
<i>Post-test</i>		.000

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa nilai Asymp. Sig (2-Tailed) sebesar 0.000. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan

antara nilai *pre-test* dan *post-test*, yang berarti pemberian intervensi melalui penyuluhan gizi terkait Gizi Seimbang dan obesitas menggunakan poster dan *food model* pada wanita usia subur di wilayah UPTD Puskesmas Limo, Depok, Jawa Barat, memberikan pengaruh yang nyata.

Temuan ini sejalan dengan studi sebelumnya oleh Nita & Mayangsari (2023) yang menyatakan bahwa penggunaan media visual seperti *food model* dapat meningkatkan retensi informasi dan mendorong perubahan perilaku yang lebih positif. Selain itu, pendekatan edukasi berbasis komunitas seperti ini juga dinilai relevan untuk diterapkan pada kelompok rentan, seperti wanita usia subur, karena bersifat langsung, partisipatif, dan mudah dipahami.



Gambar 2. Penyampaian Materi Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dalam pengabdian masyarakat ini seperti pada gambar 2, dilakukan melalui berbagai metode, seperti demonstrasi, penyampaian materi, diskusi kelompok, dan tanya jawab. Kegiatan diawali dengan penerangan yang memperkenalkan diri serta menjelaskan maksud dan tujuan penyuluhan. Metode ini merujuk pada pendekatan edukatif sebagaimana dijelaskan oleh Sulymbona (2024), yang menekankan pentingnya komunikasi dua arah dalam meningkatkan efektivitas penyuluhan.

Peningkatan pemahaman peserta setelah penyuluhan tercermin dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Beberapa pertanyaan yang awalnya banyak dijawab salah saat *pre-test*, justru menunjukkan peningkatan signifikan pada *post-test*. Salah satunya adalah pertanyaan tentang zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh serta pedoman gizi dari Kemenkes. Pada awalnya, banyak peserta belum memahami jenis zat gizi makro dan mikro secara tepat, serta masih menjawab “4 sehat 5 sempurna” sebagai pedoman gizi. Setelah edukasi menggunakan media poster (gambar 3), mayoritas peserta mampu

menjawab kedua pertanyaan tersebut dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa media visual mampu memperjelas pesan dan meningkatkan daya ingat peserta terhadap informasi yang disampaikan.



Gambar 3. Poster Penyuluhan



Gambar 4. Food Model Penyuluhan

Sementara penggunaan *food model* (gambar 4) ikut membantu meningkatkan pemahaman karena bentuknya yang nyata dan menyerupai makanan asli membuat responden lebih mudah mengenali jenis serta porsi makanan, sehingga informasi yang disampaikan lebih gampang dicerna dan diingat (Salsabila, 2023). Hasil ini sejalan dengan pengabdian masyarakat sebelumnya oleh Khoiriyah & Heryanda (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan *food model* dapat membantu meningkatkan

pemahaman masyarakat dalam edukasi mengenai pemilihan makanan sehat.

Poster yang menampilkan gambar menarik serta *food model* yang menyerupai makanan asli memberikan stimulasi visual dan taktil yang memperkuat daya ingat. Dengan pendekatan ini, peserta tidak hanya mendengar teori, tetapi juga bisa langsung melihat dan menyentuh contoh konkret yang membuat informasi lebih mudah dicerna (Salsabila, 2023).

Karena sebagian besar peserta adalah ibu rumah tangga, pengetahuan yang meningkat ini diharapkan dapat berdampak positif terhadap pengambilan keputusan makanan keluarga, seperti memilih bahan makanan yang lebih sehat dan mengatur porsi makan yang seimbang. Selain itu, hasil penyuluhan ini juga menunjukkan bahwa edukasi gizi sebaiknya dilakukan secara rutin, supaya peserta tidak hanya paham sesaat, tapi juga bisa menerapkan ilmunya dalam kehidupan sehari-hari.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif media poster dan *food model* dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada kelompok wanita usia subur. Berdasarkan hasil evaluasi, terjadi peningkatan skor rata-rata dari *pre-test* sebesar 53,33% menjadi 83% pada *post-test*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media poster dan *food model* efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada wanita usia subur, khususnya terkait pemahaman mengenai obesitas, pola makan seimbang, dan pentingnya aktivitas fisik. Kegiatan ini menjawab permasalahan rendahnya pengetahuan gizi yang menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS), serta memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap perilaku hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Program Studi Gizi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat pada bulan Agustus 2024. Ucapan terima kasih juga

ditujukan kepada UPTD Puskesmas Limo Depok atas kerja sama yang terjalin, serta kepada seluruh peserta dan warga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). The Influence of Gender on College Students' Nutrition Knowledge and External Eating Style toward Healthy Food Choices. *Amerta Nutrition*, 9(1).
- Badan Pusat Statistik. (2019). Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) Indonesia 2019. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2019/12/25/7ac89aed4ab8a22260d63ceb/indikator-tujuan-pembangunan-berkelanjutan--tpb--indonesia-2019.html>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120-129.
- Hutasoit, E. S. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Wus di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru 2019. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(1), 25-33.
- Khoiriyah, N., & Heryanda, M. F. (2024). Pengaruh media edukasi food model dua dimensi terhadap pemahaman label gizi dan pemilihan makanan sehat pada remaja. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(3A), 604-615.
- Kurniawan, W., Rahadiani, D., Ruqayyah, S., & Priono, R. I. P. (2024). Hubungan Jenis Kelamin, Indeks Massa Tubuh, Lama Latihan dan Tipe Cabang Olahraga dengan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) NTB. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 4(4), 1523-1535.
- Mumtaz, S, O., & Simanungkalit, S. F. (2023). Edukasi Cegah Berat: Cegah Dan Atasi Obesitas Dengan Pengukuran Dan Piring Makan Model T Pada Wanita Usia Subur (Wus). *journal.Untar.Ac.Id*, 1(4), 1618–1624.
<https://journal.untar.ac.id/index.php/JSA/article/view/28331>.
- Nita, V., & Mayangsari, A. (2023). Edukasi Isi Piringku pada anak usia dini dengan media permainan food model terhadap perilaku pemilihan makanan. *JIKES: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 60-65.
- Peraturan Walikota Depok (2022) Nomor 94 Tahun 2022 tentang Grand Design Pembangunan Kependudukan Tahun 2022 – 2045.
<https://peraturan.bpk.go.id/Details/281863/perwali-kota-depok-no-94-tahun-2022>
- Salsabila, R. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet dan Food Model Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Sarapan Sehat. *Advances In Social Humanities Research*, 1(8), 954-965.
- Siregar, H. A. Y. (2022). Hubungan Imt (Indeks Massa Tubuh) Dengan Aktivitas Fisik Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Kota Padang Sidempuan.
- Sulymbona, N. (2024). Edukasi Gizi Pada Wanita Usia Subur. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 3(1), 55-59.
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Dalam Angka. Kemenkes. 2023;235. Sustainable Development Goals (SDGs). Target tahun 2030. 2017.[Internet]. Available from: <https://www.sdg2030indonesia.org/>.
- World Obesity Federation. (2022). Global Obesity Observatory: Indonesia. [online] Available at: <https://data.worldobesity.org/country/indonesia-96/>.
- World Obesity Atlas (2022) One Billion People Globally Estimated to be Living with Obesity by 2030.
<https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2022>