

HUBUNGAN PENGETAHUAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI REMAJA

Nurul A'la¹, Ambia Nurdin², Ulyy Fitria³, Kiki Asrifa Dinen⁴, Reza Kurnia⁵

¹Nurul A'La, Mahasiswa pada program studi kesehatan masyarakat, fakultas ilmu-ilmu kesehatan, Universitas Abulyatama. Jl. Blang Bintang Lama KM. 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar.

Email : nurulalala29@gmail.com

² Ambia Nurdin, Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

³Ulyy Fitria, Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: ullifitria_fikes@abulyatama.ac.id

⁴ Kiki Asrifa Dinen, Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: kikiasrifa_fikes@abulyatama.ac.id

⁵ Reza Kurnia, Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Aceh, Jalan Blang Bintang Lama KM 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar Email: rezakurnia_fikes@abulyatama.ac.id

* Corresponding Author: nurulalala29@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received
Revised
Accepted
Available online

Kata Kunci:

konsumsi minuman berpemanis;
remaja; status gizi

Keywords:

adolescents; nutritional status;
sweetened beverage consumption

ABSTRAK

Obesitas adalah penimbunan lemak berlebih pada manusia yang berdampak buruk pada kesehatan, ini merupakan peningkatan akumulasi lemak dalam tubuh, dan menyebabkan resiko terhadap kesehatan. Tingginya konsumsi minuman yang mengandung pemanis dikaitkan dengan peningkatan angka kematian dan kejadian penyakit akibat kelebihan berat badan (obesitas). Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara pengetahuan konsumsi minuman berpemanis dan status gizi remaja. Desain survei lintas-seksional digunakan dalam mengumpulkan data dari sampel remaja. Data diperoleh melalui penggunaan kuesioner yang dikembangkan langsung oleh peneliti dengan hasil uji validitas rentang pearson correlation 0,309-0,677 dan reabilitas diperoleh Alpha sebesar 0,801 untuk mengevaluasi pengetahuan tentang konsumsi minuman berpemanis serta status gizi. Untuk

menganalisis hubungan antara variabel-variabel tersebut, dilakukan analisis korelasi menggunakan spearman rank correlation dengan uji non-parametric test. Namun, hasil penelitian yang mengejutkan menunjukkan bahwa nilai pvalue dari pengetahuan dan status gizi $0,183 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi remaja. Lebih spesifik lagi, ditemukan bahwa individu dengan Indeks

Massa Tubuh (IMT) yang normal tidak selalu memiliki pengetahuan yang lebih baik, begitu pula sebaliknya, individu dengan IMT yang lebih tinggi tidak selalu memiliki pengetahuan yang lebih buruk. Temuan ini menekankan bahwa status gizi tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan tentang konsumsi minuman berpemanis semata.

ABSTRACT

The Obesity is the accumulation of excess fat in humans which has a negative impact on health, this is an increase in the accumulation of fat in the body, and causes risks to health. High consumption of beverages containing sweeteners is associated with increased mortality and disease incidence due to overweight (obesity). This study aims to examine the relationship between knowledge of consumption of sweetened drinks and the nutritional status of adolescents. A cross-sectional survey design was used to collect data from a sample of adolescents. The data were obtained through the use of a questionnaire developed directly by the researchers with the validity test results of the Pearson correlation range of 0.309-0.677 and the reliability obtained Alpha of 0.801 to evaluate knowledge about consumption of sweetened drinks and nutritional status. To analyze the relationship between these variables, a correlation analysis was performed. However, the surprising results of the study showed that the p-value of knowledge and nutritional status was $0.183 > 0.05$, which means that there was no significant relationship between knowledge of consumption of sweetened drinks and the nutritional status of adolescents. More specifically, it was found that individuals with normal Body

Mass Index (BMI) did not always have better knowledge, and vice versa, individuals with higher BMI did not always have worse knowledge. These findings emphasize that nutritional status is not only determined by knowledge of consumption of sweetened drinks alone.

This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.

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



PENDAHULUAN

Obesitas adalah penimbunan lemak berlebih pada manusia yang berdampak buruk pada kesehatan, ini merupakan peningkatan akumulasi lemak dalam tubuh, dan menyebabkan resiko terhadap kesehatan. Jumlah asupan kalori yang berlebih dapat menimbulkan ketidakseimbangan energi sehingga menyebabkan obesitas. Ketidakseimbangan ini apabila terjadi secara terus menerus akan membuat berat badan semakin bertambah (Zamzani et al., 2017). Dalam beberapa kasus, orang yang menderita obesitas mengonsumsi makanan dalam jumlah sedang, tetapi cepat dalam kenaikan berat badan. Disisi lain ada beberapa orang yang makan dengan jumlah porsi banyak namun tidak mengalami kenaikan dalam berat badan, ini terjadi karena lain hal yang mempengaruhi akumulasi lemak dalam tubuh (Harleni, 2018). Obesitas adalah kondisi kelebihan berat badan relatif seseorang melalui penumpukan nutrisi. Karbohidrat menjadi faktor utama obesitas, disusul lemak dan protein. Kondisi tersebut terjadi karena tidak seimbangnya pengeluaran kalori dengan kebutuhan energi. Konsumsi berlebih akan kebutuhan energi dapat

dikaitkan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas akibat hipertensi, diabetes, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, dan penyakit ginjal (Qoirinasari et al., 2018).

Pemahaman teoritis dan praktis yang dimiliki oleh manusia, juga dikenal sebagai "knowhow", merujuk pada pengetahuan yang mereka miliki. Memiliki pengetahuan yang luas sangat penting bagi kecerdasan manusia karena pengetahuan dapat disimpan dalam berbagai bentuk seperti buku, teknologi, praktik, dan tradisi. Selain itu, pengetahuan yang disimpan juga dapat diubah dan dimanfaatkan dengan benar. Dalam kehidupan sehari-hari, pengetahuan memegang peranan penting dalam perkembangan individu, komunitas, maupun organisasi. (Erma Suryani, Bambang Putut Setiyadi, dkk., 2015). Bagi sebagian individu, masa remaja dianggap sebagai periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini, terjadi banyak perubahan, baik dari segi fisik maupun psikis. Secara fisik, terlihat adanya perkembangan ciri seksual sekunder, seperti pertumbuhan payudara dan perubahan bentuk pinggang pada remaja perempuan, sementara pada remaja laki-laki terjadi pertumbuhan janggut dan perubahan suara menjadi lebih dalam. Selain itu, terjadi juga perubahan psikologis yang mencolok, termasuk pencarian identitas diri yang kuat, serta perkembangan pemikiran yang semakin logis, abstrak, dan idealistik. Masa ini dikenal sebagai masa pubertas, yang ditandai dengan pertumbuhan dan kematangan fisik yang pesat, seperti perubahan proporsi tubuh, berat badan, tinggi badan, dan kematangan seksual, terutama pada awal masa remaja. Selain itu, remaja juga memiliki kebutuhan akan persahabatan yang sangat penting dalam membantu mereka memahami dunia di luar lingkungan rumah (Diananda, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelasi. Metode yang digunakan bertujuan untuk melihat hubungan dari pengetahuan dan status gizi. Penelitian ini menggunakan Teknik Cluster Random Sampling yang selanjutnya randomnya di proporsional cluster random sampling dimana tiap kelas dari angkatan dijadikan responden sesuai dengan jumlah populasi kelas agar persebarannya lebih merata dan terdapat sebanyak 93 responden

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan instrument penelitian ini dikembangkan oleh peneliti sendiri, setelah disusun pertanyaannya dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Karakteristik Reaponden (n=93)

Kategori	Jenis Kelamin		f	%
	Laki-laki	Perempuan		
Rentang Usia Remaja				
Remaja Awal (11-14 tahun)	0	0	0	0%
Remaja Madya (15-17 tahun)	18	69	87	93,5%
Remaja Akhir (18-21 tahun)	1	5	6	6,5%

Tabel 1. memperlihatkan bahwa jumlah responden sebanyak 93 orang, dari jumlah tersebut dikategorikan berdasarkan rentang usia remaja dan jenis kelamin Responden berdasarkan tahapan remaja mayoritas remaja madya (*middle adolescence*) sebanyak 87 (93,5%) responden, dan remaja awal (*early adolescence*) tidak ada responden ini dibuktikan dengan usia remaja awal ada pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Berdasarkan jenis kelamin memperlihatkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 74 (79,6) responden, kemudian dalam penelitian ini tidak dibatasi untuk jumlah laki-laki dan perempuan namun dikarenakan mayoritas perempuan maka yang lebih banyak menjadi responden ialah berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2.

Skor pengetahuan siswa tentang konsumsi minuman berpemanis (n=93)

Kategori	f	%
Baik (>15)	32	34,4%
Cukup (8-14)	59	64,4%
Kurang (< 7)	2	2,2%

Tabel 2 didapatkan bahwa dari 93 siswa mayoritas memiliki tingkat pengetahuan yang cukup yaitu sebanyak 59 (63.4%) responden dan pengetahuan kurang sebanyak 2 (2,2%). Ini membuktikan bahwa pengalaman seseorang didasari oleh pengetahuan, seseorang dengan pengetahuan yang baik akan mengimplementasikannya dengan hal-hal baik.

Tabel 3.

Uji Spearman Rank Correlation (n=93)

Kategori	Status Gizi	Pengetahuan
Status Gizi	Correlation Coefficien	1.000
	Sig. (2-tailed)	-.139
	N	.183
Pengetahuan	Correlation Coefficien	1.000
	Sig. (2-tailed)	-.139
	N	.183

Tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai p-value dari pengetahuan dan status gizi $0,183 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan dan status gizi. Ini terjadi karena ada faktor lain seperti kurangnya informasi yang diperoleh yang menyebabkan cukupnya pengetahuan akan faktor-faktor yang menjadi penyebab status gizi seseorang itu normal.

Berdasarkan tabel didapatkan hasil mayoritas responden berada pada masa remaja madya atau remaja pertengahan. Menurut (Saputro, 2018) remaja pertengahan atau madya cenderung duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA). Remaja pertengahan atau madya berada di berbagai kelas naik itu kelas X, XI maupun kelas XII, hal ini terjadi karena rentang usia remaja madya dari 15-17 tahun. Remaja secara fisik matang tetapi secara psikologis atau psikologis belum matang. Beberapa sifat remaja yang menempatkan mereka pada bahaya termasuk tingkat keingintahuan yang tinggi tetapi kurang memperhatikan akibatnya, serta keinginan untuk mencoba hal-hal baru untuk menentukan identitas mereka (Siswantara & Soedirham, 2019). Jenis kelamin terdiri dari laki-laki dan perempuan. Pada penelitian ini, jumlah jenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak dibatasi. Namun banyaknya responden perempuan dari pada laki-laki diakibatkan karena jumlah siswa perempuan lebih banyak dari pada laki-laki sehingga peluang menjadi responden lebih tinggi.

Dari data penelitian didapatkan bahwa para siswa memiliki berat badan yang normal berdasarkan hasil dari penghitungan IMT sebanyak sebanyak 40 (43%) responden, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki IMT yang normal. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi asupan dan kebiasaan makan atau minum seseorang adalah pengetahuan gizi. Karena status gizi anak ditentukan oleh asupan gizi, maka siswa yang asupan energinya tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi cenderung status gizinya semakin kurang

(Tepriandy et al., 2021). Berat badan dan tinggi badan merupakan unsur dari IMT seseorang. Dari penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja memiliki IMT normal. Hal ini terjadi karena kebanyakan siswa memiliki berat badan yang kurang dari 60 kg dan tinggi badan yang lebih dari 150 cm.

Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi, hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli. Pada penelitian ini tidak ditelusuri faktor daya beli keluarga (Noviyanti & Marfuah, 2017). Begitu pula informasi yang diperoleh dari berbagai sumber dapat mempengaruhi level pengetahuan seseorang. Semakin rajin seseorang mencari informasi, maka pengetahuan yang diperoleh semakin luas (Lisnawati & Lestari, 2015). Risiko obesitas remaja tidak berkorelasi kuat dengan kategori kesadaran gizi. Jadi ini membutuhkan perhatian lebih entah dari teman sebaya atau keluarga dengan memberikannya informasi (Telisa et al., 2020). Berdasarkan hasil uji spearman rank correlation yang didapatkan dari jumlah responden sebanyak 93 orang bahwa nilai yang diperoleh dari hubungan antara pengetahuan dan status gizi tidak memiliki hubungan karena dengan nilai p-value dari pengetahuan-status gizi sebesar $0,183 > 0,05$. Ini berarti bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak, dikarenakan ada faktor lain.

Hal ini sejalan dengan penelitian Noviyanti & Marfuah (2017) bahwa penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan adalah memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap asupan gizi. adanya penyakit infeksi dan asupan gizi yang memberi pengaruh langsung pada status gizi. Selanjutnya penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh Roring et al. (2020) karena adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dikarenakan sebagian besar pemuda melakukan aktivitas fisik seperti bekerja dan pengetahuan yang didapat pula dari beberapa faktor seperti relasi teman bekerja atau informasi yang didapat. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Oktanasari et al., 2022) bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dan status gizi ini disebabkan kurangnya informasi gizi seimbang yang diberikan kepada remaja putri, yang dapat mengganggu tingkat pengetahuan dan kapasitas mereka untuk menanggapi survei siswa.

Seseorang dengan IMT yang normal belum tentu memiliki pengetahuan yang baik begitupun sebaliknya, seseorang dengan IMT yang tinggi belum tentu memiliki pengetahuan yang kurang. Pengetahuan siswa yang masih belum maksimal akan mengakibatkan remaja memiliki gaya hidup tidak sehat yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas. Seseorang dengan pengetahuan yang kurang cenderung tidak akan memperhatikan minuman yang mereka konsumsi, dan enggan memperhatikan berat badan sehingga mereka senang mengkonsumsi makanan siap saji, makanan berlemak dan enggan beraktivitas fisik secara teratur.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan didapatkan hasil siswa mayoritas berpengetahuan cukup, karena untuk salah satu penyebab seseorang memiliki pengetahuan cukup adalah karena kekurangan informasi yang diperoleh . Hasil dari pengukuran tinggi dan berat badan dengan menggunakan rumus IMT didapatkan bahwa responden memiliki status gizi yang normal dan didukung dengan kebanyakan siswa memiliki berat badan yang kurang dari 60 kg dan tinggi badan yang lebih dari 150 cm. Hasil data tersebut membuktikan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan dan status gizi dan dapat dilihat dari seseorang dengan IMT yang normal belum tentu memiliki pengetahuan yang baik begitupun sebaliknya, seseorang dengan IMT yang tinggi belum tentu memiliki pengetahuan yang kurang.

Saran yang dapat disampaikan yaitu bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada orang tua terkait pentingnya asupan zat gizi dan status gizi pada remaja pada saat melakukan kegiatan . Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis asupan zat gizi seperti karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang dapat berkaitan dengan status gizi selain asupan energy, gizi dan protein. Serta dapat melakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor lain seperti penyakit infeksi, sosial ekonomi yang berkaitan dengan status gizi pada remaja remaja yang ada di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2021). Pemberian edukasi mengenai obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Community Engagement & Emergence Journal*, 2(1), 1–5. <https://journal.yrpioku.com/index.php/ceej>
- Anggraini, R., Kumala Dewi, G., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan dan Teknologi, F., Binawan, U., & KalibataRaya, J. (2022). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan gaya hidup dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. *Universitas Binawan, Jl. Kalibata Raya*, 2022(2). <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI>
- Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. In *ISTIGHNA* (Vol. 1, Issue 1). <https://e-journal.stit-islamic-village.ac.id/istighna/article/view/20>
- Dinkes Sumedang. (2018). *Profil Kesehatan Sumedang*.
- Erma Suryani, Y., Bambang Putut Setiyadi, D., & Basuki. (2015). *Kesulitan belajar siswa dalam pembelajaran Bahasa Indonesia*.
- Fitriani, R., Purwara Dewanti, L., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswa. 4(1).
- H D Lasari, H., Noor, M. S., Putri, A. O., & Setiawan, M. I. (2022). Pengetahuan, Sikap, dan Indeks Masa Tubuh pada Kejadian Kurang Energi Kronis di Remaja Putri. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 9(2), 124. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2022.009.02.2>
- Hafiza, D., Utami, A., Niriyah, S., Studi Keperawatan, P., Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author, Stik., & Hang Tuah, Stik. (n.d.). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru.
- Harleni. (2018). Gambaran pengetahuan remaja tentang obesitas di SMA N 1 IV Koto Agam Sumatera Barat tahun 2018. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E*, 1(1), 2622–2256.
- Irwan. (2017). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*.
- Kanah Arieska, P., Herdiani, N., Studi, P., Masyarakat, K., & Kesehatan, F. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)* |, 4(2), 203.
- Lisnawati, L., & Lestari, N. S. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku seksual remaja di Cirebon. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 3(1), 1–8.

- Luh, N., Purnama, A., Katolik, S., Vincentius, S., & Surabaya, P. (2019). *Perilaku makan dan status gizi remaja*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan pengetahuan Gizi, Aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421–426.
- Nurjayanti, E., Rahayu, N. S., & Fitriani, A. (2020). Pengetahuan gizi, durasi tidur, dan screen time berhubungan dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada siswa SMP Negeri 11 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 34–43. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3878>
- Oktanasari, W., Yohana Okta Ayuningtyas, B., & Bina Cipta Husada Purwokerto, Stik. (2022). *Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Indeks Masa Tubuh pada siswi kelas XII di SMK YPE KroyaQ.*, Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Rizky Indrasari, O., Sutikno, E., Ilmu Kesehatan, F., Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, I., & Sains Teknologi dan Analisis, F. (2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16-18 tahun. *The Indonesian Journal of Health*, 3. <https://stikeshb.ac.id/ojs/index.php/jurkessia/article/view/252>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Dwisetyo Haripamilu, A. (2020). Faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ
- Tepriandy, S., Kintoko Rochadi, R., Provinsi, D. K., Utara, S., & Kesehatan, F. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. *Public Health Journal*, 1
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163. <https://doi.org/10.30867/action.v4i2.180>
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2017). Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(3), 123. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(3\).123-128](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128)
- Nurhayati, M. (2022). Buku Ajar Media Komunikasi. Penerbit P4I.

Purba, E. C., Utami, T. N., & Asriwati, A. (2022). Pengaruh Metode Ceramah terhadap Pengetahuan dan Sikap WUS dalam Pemeriksaan IVA di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai. JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan), 7(2), 141-152. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i2.11515>

Siregar, P. A., Harahap, R. A., & Aidha, Z. (2020). Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori Dan Aplikasi. Jakarta : Prenada Media.

Jurnal Ilmiah online:

Jurnal Ilmiah Kesehatan Afifah Nurliana Rahmawati

<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/>

Volume 5| Nomor 3| Desember|2023 e-ISSN: 2715-6858 dan p-ISSN: 2714-9757