



Edukasi Gizi Gaya Hidup Sehat Menuju Tubuh Ideal Impian Remaja di Harjomulyo Jember

Ellanda Rima Ervyanna¹, Vadira Rahma Sari¹, Baiq Dewi Sukma Septiani¹,
Holif Fitriyah¹, Erwina Safitri¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Indonesia

Correspondence author: Ellanda Rima Ervyanna

Email: ellanda.rimaerv29@unej.ac.id

Address : Jl. Kalimantan Kampus Bumi Tegal No.1 / 93, Krajan Timur, Boto, Kec. Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.631>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. Having an ideal body is the aspiration of many individuals, including adolescents. A healthy lifestyle is one of the approaches to achieving both an ideal and healthy body. However, limited understanding of nutrition often leads to unhealthy behaviors. Therefore, nutrition education is necessary to enhance knowledge and promote healthy practices.

Objective: The aim of this activity was to increase public knowledge, particularly among adolescents, regarding healthy lifestyles, to improve their ability to select nutritionally balanced foods, and to enhance motivation for engaging in regular physical exercise.

Method: This community service activity was conducted using a lecture method and was attended by 30 adolescents from Harjomulyo Village, Silo Subdistrict, Jember Regency. Data collection was carried out through pre-test and post-test questionnaires to assess the level of knowledge regarding healthy lifestyles before and after the provision of nutrition education.

Result: The results of the pre-test and post-test showed that participants' knowledge increased by 35.33%, rising from 56.67% to 92%. This outcome exceeded the predetermined target, indicating that the program was highly effective.

Conclusion: Participants's knowledge regarding healthy lifestyles improved significantly following the implementation of nutrition education.

Keywords: adolescence, healthy lifestyle, nutrition education

Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, kelompok usia remaja berada pada rentang 10–18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Pada tahap perkembangan ini, remaja menghadapi berbagai perubahan meliputi aspek fisik, psikologis, maupun sosial (Alidia, 2018). Perubahan fisik yang berlangsung secara berkesinambungan seringkali menjadi faktor pemicu munculnya permasalahan pada remaja (Nurleli, 2019).

Memiliki tubuh ideal merupakan impian banyak orang, termasuk remaja. Tubuh ideal yang dimaksud adalah tubuh yang kurus, ramping, perut rata, dan pinggang kecil (McComb & Mills, 2022). Penelitian yang dilakukan di Australia terhadap perempuan menyatakan bahwa konten media sosial yang menampilkan representasi tubuh kurus dan dianggap menarik secara signifikan berhubungan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap representasi tubuh serta memunculkan respons emosional negatif (Livingston et al., 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa tekanan terhadap representasi tubuh dapat menimbulkan kecenderungan pada remaja untuk menempuh cara-cara berisiko, seperti diet ekstrem, yang seringkali dilakukan tanpa mempertimbangkan konsekuensi terhadap kesehatan. Penelitian yang dilakukan di Jambi menyatakan bahwa sebanyak 30,6% remaja memiliki representasi tubuh negatif (Wati et al., 2024). Representasi tubuh negatif terjadi ketika individu menginternalisasi penilaian diri yang rendah, yang kemudian menimbulkan perasaan tidak cukup dan berdampak pada penolakan terhadap kondisi fisik yang dimiliki, serta menimbulkan isolasi sosial dan menurunnya rasa percaya diri (Nurrahim & Pranata, 2024).

Pemahaman tentang gizi yang kurang menyebabkan perilaku tidak sehat, seperti melakukan diet ekstrem, konsumsi jajanan sembarangan secara berlebihan, pemilihan bahan makanan yang tidak bergizi seimbang. Sehingga diperlukan edukasi gaya hidup sehat yang perlu dilakukan di kalangan remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yang meliputi, pemilihan bahan makanan yang tepat dan bergizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik dan olahraga rutin. Apabila hal ini terjadi secara berkelanjutan maka dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang.

Isu gizi global yang perlu mendapat perhatian saat ini tidak hanya terbatas pada masalah gizi kurang dan penyakit infeksi, tetapi juga mencakup gizi lebih serta meningkatnya kejadian penyakit tidak menular. Kemenkes menyatakan bahwa saat ini Indonesia tengah menghadapi triple burden of malnutrition yaitu obesitas, kurang gizi, defisiensi mikronutrien (Widyawati, 2024). Hasil Riskesdas (2018) sebesar 1,4% sangat kurus, berlebihan guna mendapatkan tubuh ideal yang 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4,0% obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi remaja obesitas di Indonesia sebesar 36,8%. Jika dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2018 dengan hasil survey kesehatan Indonesia membuktikan adanya peningkatan yang signifikan pada status pada remaja (Kesehatan et al., 2023).

Gaya hidup sehat merupakan pola perilaku dan kebiasaan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari yang bertujuan untuk menurunkan risiko terjadinya penyakit serius atau kematian dini, meningkatkan kualitas kesehatan diri maupun lingkungan, serta memungkinkan individu untuk menikmati berbagai aspek kehidupan yang terkait dengan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial (Aulia et al., 2024). Definisi lain dari gaya hidup sehat adalah aktivitas yang dilakukan setiap hari secara rutin yang dapat mendukung kesehatan. Gaya hidup sehat ini mencakup berpikir (thinking), emosi (emotions), bergerak dan olahraga (exercise), gizi (nutrition), serta aspek social dan spiritual (Melnyk et al., 2013).

Secara umum, masyarakat cenderung lebih memperhatikan kuantitas dibandingkan kualitas, termasuk dalam hal konsumsi makanan (Hamaliyah & Dewi, 2024). Upaya penurunan berat badan seringkali dilakukan dengan cara mengurangi porsi makan secara berlebihan dan hanya mengonsumsi jenis makanan tertentu tanpa mempertimbangkan kandungan gizi di dalamnya, padahal praktik tersebut tidak dianjurkan. Strategi yang lebih tepat adalah mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan kualitas yang baik, mengatur waktu makan, serta menambahkan aktivitas fisik melalui olahraga rutin. Ketidakseimbangan asupan makanan yang berlangsung secara berkelanjutan dapat berdampak negatif terhadap status gizi remaja, mengingat pada periode ini mereka masih berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan.

Olahraga merupakan indikator gaya hidup sehat selain nutrisi. Aktivitas fisik atau olahraga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Sebuah penelitian menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja, dimana remaja dengan aktivitas fisik kurang 4,942 kali lebih berisiko berstatus gizi tidak normal (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022). Sebuah penelitian menyatakan adanya hubungan asupan energi dengan kejadian gizi lebih pada remaja (Mukhlisa et al., 2018). Kelebihan asupan energi yang tidak disertai dengan pengeluaran energi seimbang akibat rendahnya aktivitas fisik dapat dengan cepat memicu peningkatan berat badan. Sehingga hal ini menjadi salah satu penyebab tubuh tidak ideal.

Berdasarkan uraian diatas, kegiatan pengabdian masyarakat ini perlu dilakukan untuk menambah pengetahuan remaja tentang pentingnya gaya hidup sehat untuk mencapai tubuh ideal. Remaja juga dapat menjaga kesehatan tubuhnya di masa yang akan datang sehingga dapat menurunkan risiko penyakit yang akan berdampak karena gaya hidup yang tidak sehat. Dengan keterlibatan aktif pemerintah desa, pemuda desa, serta masyarakat desa Harjomulyo, kegiatan edukasi ini diharapkan dapat memberikan dampak positif jangka panjang terhadap kualitas hidup masyarakat desa Harjomulyo.

Tujuan

Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama terkait masalah gizi baik gizi lebih atau gizi kurang di Desa Harjomulyo, Kecamatan Silo, Kabupaten Jember melalui nutrisi seimbang dan peningkatan aktivitas fisik. Secara spesifik, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menambah pengetahuan gaya hidup sehat masyarakat terutama pada remaja, meningkatkan pengetahuan dalam memilih makanan bergizi seimbang dan meningkatkan motivasi untuk melakukan olahraga rutin.

Metode

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan dengan metode ceramah dalam satu hari, tepatnya pada Minggu, 3 Agustus 2025 di Desa Harjomulyo, Kecamatan Silo, Kabupaten Jember. Kegiatan ini merupakan upaya pencegahan masalah gizi pada masyarakat, terutama remaja, dengan berbasis edukasi mengenai gaya hidup sehat melalui media powerpoint dan video. Pemilihan kegiatan didasarkan pada hasil analisis situasi yang menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat mengonsumsi jajanan sembarangan tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Kebiasaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah gizi di masa mendatang.

Kegiatan ini diberi nama SEHATI (Semangat Harjomulyo Atasi Stunting) dengan tujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait nutrisi seimbang, pemilihan bahan makanan sehat, serta pentingnya peningkatan aktivitas fisik melalui olahraga. Lokasi kegiatan dipusatkan di Balai Warga Desa Harjomulyo. Media yang digunakan berupa powerpoint berisi informasi tentang gaya hidup sehat melalui nutrisi seimbang, contoh menu bergizi, pentingnya olahraga

untuk menjaga kebugaran tubuh, serta langkah memperoleh tubuh ideal, yang kemudian dilengkapi dengan penayangan video senam dari YouTube.

Tahapan kegiatan dimulai dengan persiapan yang meliputi penyusunan program penyuluhan gizi, penyiapan tempat, sarana dan prasarana, materi, serta koordinasi lapangan bersama pemuda Desa Harjomulyo. Pada tahap ini juga dilakukan penentuan sasaran peserta, penjadwalan, serta penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test yang divalidasi secara internal oleh dosen Program Studi Gizi Universitas Jember. Persiapan kegiatan dilaksanakan bersama oleh penulis dan seluruh panitia.

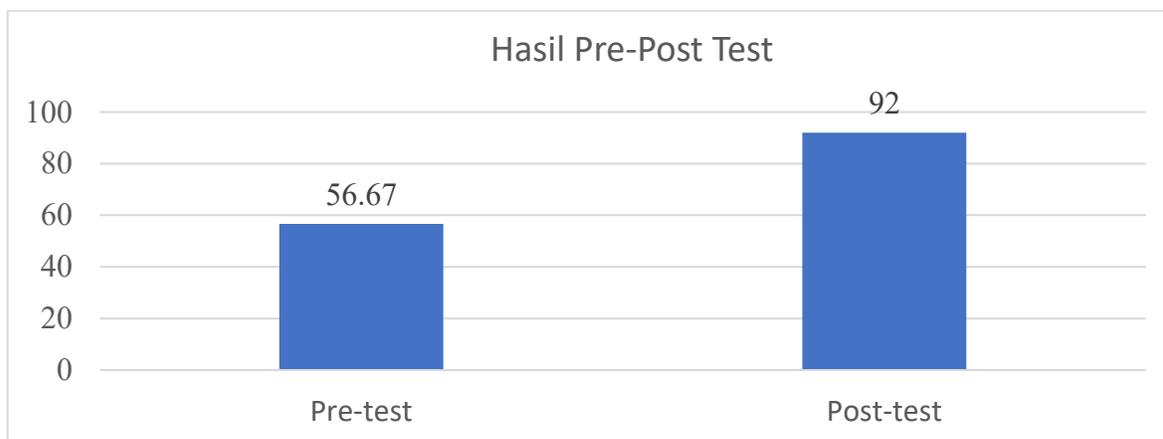
Proses pelaksanaan diawali dengan pembacaan doa, sambutan dari tokoh masyarakat, perwakilan pemuda, dan pemateri. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi mengenai gaya hidup sehat menuju tubuh ideal impian, meliputi nutrisi seimbang, contoh menu gizi seimbang, serta pentingnya olahraga. Acara dilanjutkan dengan penayangan video senam dan kegiatan senam bersama yang diikuti oleh seluruh peserta. Setelah itu dilakukan sesi diskusi interaktif, di mana peserta mengajukan pertanyaan terkait materi yang belum dipahami.

Kegiatan ini diikuti oleh 30 remaja yang berdomisili di Desa Harjomulyo dengan rentang usia 10–18 tahun, bersedia mengikuti seluruh rangkaian acara, serta memiliki kemampuan membaca dan menulis dengan baik dalam bahasa Indonesia. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan dan sikap peserta terkait gaya hidup sehat, khususnya dalam pemilihan makanan bergizi seimbang dan peningkatan aktivitas fisik. Instrumen ini telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil menunjukkan bahwa seluruh pertanyaan valid dan reliabel. Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji statistik paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terlaksana dengan dasar surat mitra nomor 020/FKAD/SEHATI/Kom-PK/VI/2025 dan surat tugas nomor 06343/UN25.3.2/PM/2025.

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan 30 remaja Desa Harjomulyo yang turut berkontribusi. Edukasi yang difokuskan pada peningkatan pengetahuan mengenai gaya hidup sehat yang meliputi gizi seimbang dan olahraga rutin untuk mencapai tubuh ideal impian memperoleh hasil yang baik. Hasil ini dapat dilihat melalui peningkatan pengetahuan sesudah pemberian edukasi. Sebelum edukasi sebagian remaja tidak mengetahui definisi dari gizi seimbang, manfaat olahraga secara teratur, pentingnya memilih bahan makanan beragam, dan pentingnya olahraga dilakukan rutin untuk menjaga kesehatan tubuh di masa yang akan datang dan menjaga berat badan agar tetap ideal. Namun, setelah mengikuti pengabdian masyarakat ini, pengetahuan remaja desa Harjomulyo terkait gaya hidup sehat meningkat dan sadar akan pentingnya untuk diterapkan sebagai investasi masa depan. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan Edukasi Gizi Gaya Hidup Sehat menuju Tubuh Ideal Impian melalui pre-test dan post-test digambarkan dalam bentuk grafik, sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Kegiatan Edukasi Gizi Gaya Hidup Sehat menuju Tubuh Ideal Impian

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test di atas, diketahui bahwa pengetahuan peserta mengalami peningkatan sebesar 35,33%, dari 56,67% meningkat menjadi 92%. Angka ini melebihi target yang sudah ditentukan sehingga kegiatan dapat dikategorikan sebagai kegiatan yang sangat efektif.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi Gaya Hidup Sehat menuju Tubuh Ideal Impian

Diskusi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan remaja di Desa Harjomulyo setelah dilakukan edukasi gizi, yang diketahui melalui kuesioner *pretest* dan *post test*. Hasil kuesioner *pretest* yaitu 56,67%, diketahui jawaban bahwa banyak remaja masih belum tau definisi gizi seimbang, manfaat dari olahraga, pentingnya memilih makanan yang beragam, pentingnya gaya hidup sehat untuk kesehatan di masa depan, dan pentingnya menjaga berat badan ideal. Namun setelah diberikan edukasi gizi melalui penyuluhan,

terjadi peningkatan pengetahuan yang diketahui dari jawaban kuesioner *post test*, bahwa pengetahuan meningkat menjadi 92%.

Hasil kegiatan ini didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa Edukasi gizi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan merupakan langkah awal yang sangat penting, karena perubahan perilaku umumnya diawali dari peningkatan pengetahuan dan sikap (Amalia & Putri, 2022; Husnah et al., 2024; Shafira et al., 2025). Pada kegiatan ini metode edukasi yang digunakan adalah ceramah dan diskusi yang telah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Ceramah memberikan penjelasan yang sistematis dan terarah mengenai materi yang diberikan, sedangkan diskusi memungkinkan peserta untuk lebih aktif terlibat melalui tanya jawab, berbagi pengalaman, serta mengkonfirmasi hal yang kurang dipahami (Kusumawardani et al., 2020). Hal ini juga didukung pada penelitian sebelumnya bahwa metode ceramah efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja (Arikhman et al., 2021; Rahmawati & Elsanti, 2020).

Adanya peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini yang diketahui melalui hasil kuesioner pre-test dan post-test didukung oleh penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Ferdian et al., 2024; Ramadhiani et al., 2023). Hal-hal yang mendukung keberhasilan ini adalah penggunaan bahasa yang jelas dan sederhana sehingga mudah dimengerti, penekanan dan pengulangan pada bagian yang penting dari penjelasan, dan adanya interaksi dua arah saat penyampaian materi (Shafira et al., 2025). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi yang disampaikan dengan metode yang tepat serta strategi komunikasi yang efektif mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja, yang selanjutnya diharapkan berkontribusi pada perubahan perilaku gaya hidup ke arah yang lebih baik.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan gaya hidup sehat masyarakat terutama pada remaja, meningkatkan pengetahuan dalam memilih makanan bergizi seimbang dan meningkatkan motivasi untuk melakukan olahraga rutin. Tujuan dari kegiatan ini berhasil dilakukan karena ada peningkatan pengetahuan remaja dari 56,67% (*pre test*) menjadi 92% (*post test*).

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Forum Anak Desa Harjomulyo yang telah ikut berpartisipasi dan berkontribusi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Tidak luput juga penulis ucapkan kepada kepala desa dan tokoh masyarakat desa setempat yang telah mengijinkan kegiatan ini dilaksanakan.

Daftar Pustaka

1. Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(02), 79–92.
2. Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-Anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, 4(1), 65–70.

3. Arikhman, N., Gusdian, S. R., & Dasril, O. (2021). Efektivitas Metode Ceramah Dan Diskusi Kelompok Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Dampak Seks Bebas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(2), 257–263.
4. Aulia, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, F. A. (2024). Gambaran Gaya Hidup Sehat Dewasa Indonesia dalam Perspektif Sosiodemografi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 168–176. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.56417>
5. Ferdian, D., Hikmat, R., Zuqriefa, A. B., Ma'ruf, T. L. H., Noviana, M., Harahap, S. M. I., Sutanto, H., & Hutapea, M. R. R. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(5), 2058–2067. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14585>
6. Hamaliyah, S., & Dewi, R. K. (2024). Body Image, Kualitas Diet dan Hubungannya pada Status Gizi Remaja Putri di SMAN 10 Padang Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(2), 107–113. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.107-113>
7. Husnah, R., Andayani, S. A., & Tauriana, S. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Menggunakan Media Buku Saku Di Sma Raudatul Falah Cermee Kabupaten Bondowoso. *Indonesian Journal of Science*, 1(3), 419–427.
8. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
9. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
10. Kesehatan, B. K. P., Statistik, B. P., & Indonesia, K. K. R. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
11. Kusumawardani, L. H., Khoiriyah, A., Trenggono, A. H., Saputra, R. B., Annisa, S. N., Muniroh, S. W., Kholifa, E., Putri, E. S., Riyanti, I., & Purnomo, D. (2020). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Melalui Edukasi dan Simulasi Pembuatan Makanan Bergizi. *Journal of Bionursing*, 2(1), 9–14. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.1.32>
12. Livingston, J., Holland, E., & Fardouly, J. (2020). Exposing digital posing: The effect of social media self-disclaimer captions on women's body dissatisfaction, mood, and impressions of the user. *Body Image*, 32, 150–154. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.006>
13. McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022). The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image. *Body Image*, 40, 165–175. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.003>
14. Melnyk, B. M., Jacobson, D., Kelly, S., Belyea, M., Shaibi, G., Small, L., O'Haver, J., & Marsiglia, F. F. (2013). NIH Public Access. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(4), 407–415. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.05.013>. Promoting
15. Mukhlisa, W. N. I., Rahayu, L. S., & Furqon, M. (2018). Asupan energi dan konsumsi makanan ringan berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Argipa*, 3(2), 59–66.
16. Nurleli. (2019). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Di Kota Makassar. *Info Kesehatan*, 9(2), 128–133.
17. Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>

18. Rahmawati, K., & Elsanti, D. (2020). Efektivitas Metode Ceramah dan Small Group Discussion tentang Kesehatan Reproduksi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja SMA Muhammadiyah Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 126–134.
19. Ramadhiani, A. R., Paradilawati, C. Y., & Widyasari. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Dagusibu (Dapatkan, Gunakan, Simpan Dan Buang) Obat Di Desa Kerujon. *Majalah Farmaseutik*, 19(1), 48–54. <https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v19i1.73424>
20. Shafira, S. M., Islamy, B. A. N., & Tanziha, I. (2025). Efektivitas Edukasi Anemia terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja di Desa Kaliwulu , Cirebon. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 7(1), 177–185. <https://doi.org/https://doi.org/10.29244/jpim.7.1.177-185> April
21. Wati, W., Indrawati, I., Ariyanto, & Chandra, F. (2024). Gambaran Body Image dan Status Gizi pada Remaja di SMAN 2 Kota Jambi. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3, 291–296.
22. Widiastuti, A. O., & Widiyaningsih, E. N. (2022). Relationship Physical Activity With Nutritional Status Of High School In Surakarta. *Prosiding The 16th University Research Colloqium 2022*, 66–74.
23. Widyawati. (2024). Gizi Optimal Untuk Generasi Milenial. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.