# PENINGKATAN KESADARAN KESEHATAN DAN KETERAMPILAN KREATIF MELALUI KEGIATAN POSYANDU REMAJA: PENYULUHAN, PEMERIKSAAN KESEHATAN, DAN PELATIHAN ECOPRINT

Yanti Nopita[1], Amanda Adisty[2], Azizah[3], Desti Anggraini[4], Dheyani Mustika Putri[5], Viora Antasya[6]
[123456]Universitas Negeri Padang
[1] yantinopita@unp.ac.id, [2]amandaadisty2612@gmail.com,
[3]azizahelma09@gmail.com,
[4]destianggraini72010@gmail.com, [5]dheyanimustikap@gmail.com,
[6]vioraantasya525@gmail.com,

## *ABSTRACT*

*This study aims to evaluate the nutritional status of adolescents in Harau District, Lima Puluh Kota Regency, using measurements of body weight, height, blood pressure, as well as upper arm circumference (LILA) and waist circumference. The sample consisted of adolescents aged 10-18 years participating in Posyandu Remaja activities. Data obtained were analyzed descriptively to determine the variations in adolescent nutritional status and the relationship between body measurements and the potential risk of obesity and malnutrition. The results showed significant variations in adolescent nutritional status, with some adolescents experiencing malnutrition and others at risk of obesity. LILA and waist circumference measurements proved effective in assessing adolescent nutritional status more objectively. The Posyandu Remaja program plays an important role in increasing adolescents' health awareness, particularly regarding healthy eating habits and the importance of physical activity. Based on these findings, it is recommended to continuously enhance nutritional monitoring of adolescents and involve families and schools in supporting healthy lifestyles to prevent the risk of non-communicable diseases in the future.*

*Keywords: nutritional status, adolescents, upper arm circumference, obesity, Posyandu*

## ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi status gizi remaja di Kecamatan Harau, Kabupaten Lima Puluh Kota, dengan menggunakan pengukuran berat badan, tinggi badan, tekanan darah, serta ukuran lingkar lengan atas (LILA) dan lingkar badan. Sampel penelitian terdiri dari remaja berusia 10-18 tahun yang mengikuti kegiatan Posyandu Remaja. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui variasi status gizi remaja, serta hubungan antara ukuran tubuh dan potensi risiko obesitas serta kekurangan gizi. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi yang signifikan dalam status gizi remaja, dengan beberapa remaja mengalami kekurangan gizi dan sebagian lainnya berisiko obesitas. Pengukuran LILA dan lingkar badan terbukti efektif dalam menilai status gizi remaja secara lebih objektif. Program Posyandu Remaja berperan penting dalam meningkatkan kesadaran kesehatan remaja, terutama dalam hal pola makan sehat dan pentingnya*

*aktivitas fisik. Berdasarkan temuan ini, disarankan untuk terus meningkatkan pemantauan status gizi remaja serta melibatkan keluarga dan sekolah dalam mendukung pola hidup sehat guna mencegah risiko penyakit tidak menular di masa depan.*

Kata Kunci: *status gizi, remaja, lingkar lengan atas, obesitas, Posyandu Remaja*

## A. Pendahuluan

Kesehatan remaja merupakan isu yang sangat penting karena merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, di mana kebiasaan yang dibentuk pada masa ini dapat berdampak signifikan pada kesehatan jangka panjang. Di Indonesia, banyak remaja yang belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai kesehatan tubuh mereka, khususnya terkait dengan gizi yang seimbang, kesehatan reproduksi, dan pentingnya aktivitas fisik. Masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan pola makan, dan penyakit tidak menular (PTM) seringkali dialami oleh remaja akibat kurangnya informasi yang tepat mengenai gaya hidup sehat. Pendidikan kesehatan yang terbatas, baik di sekolah maupun di keluarga, semakin memperburuk kondisi ini. Penelitian menunjukkan bahwa remaja membutuhkan pendekatan yang lebih menarik dan partisipatif untuk memahami konsep-konsep kesehatan, yang akan mempermudah mereka dalam mengaplikasikan prinsip gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari(1).

Nagari Pilubang, yang terletak di Kecamatan Harau, Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatera Barat, merupakan salah satu wilayah dengan tingkat populasi remaja yang cukup tinggi, dengan lebih dari separuh penduduknya berusia di bawah 18 tahun(2). Wilayah ini memiliki potensi yang besar dalam hal pemberdayaan kesehatan masyarakat, namun juga menghadapi tantangan dalam menyediakan akses yang cukup terhadap layanan kesehatan remaja. Meskipun sudah terdapat fasilitas pendidikan dan kesehatan di Nagari Pilubang, program-program kesehatan yang menyasar remaja masih terbatas dan belum sepenuhnya mengoptimalkan keterlibatan aktif dari mereka dalam menjaga kesehatan pribadi. Oleh karena itu, program seperti Posyandu Remaja, yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan kegiatan kreatif, dapat menjadi salah satu

solusi untuk meningkatkan kualitas hidup remaja di daerah tersebut.

Dalam upaya meningkatkan kesadaran kesehatan remaja, pelatihan kreatif seperti Ecoprint terbukti menjadi salah satu metode yang efektif. Pelatihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan seni dan kreativitas remaja, tetapi juga memperkenalkan mereka pada konsep keberlanjutan dan pelestarian lingkungan melalui pemanfaatan bahan-bahan alam. Seiring dengan meningkatnya kesadaran terhadap pentingnya pelestarian alam, remaja dapat lebih memahami keterkaitan antara kesehatan tubuh, kesehatan lingkungan, dan kehidupan sosial mereka. Penelitian menunjukkan bahwa kegiatan berbasis kreativitas seperti Ecoprint dapat meningkatkan keterampilan sosial dan emosional remaja, serta memperkuat ikatan sosial mereka dalam komunitas (3). Keterampilan yang diperoleh juga memiliki dampak positif dalam membangun rasa percaya diri dan kemampuan remaja untuk beradaptasi dengan tantangan sosial yang mereka hadapi.

Penerapan Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) melalui kegiatan Posyandu Remaja diharapkan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan mental mereka. Melalui pendidikan yang berbasis keterampilan praktis, remaja diajak untuk tidak hanya mengetahui teori tentang kesehatan, tetapi juga mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja mengenai gizi yang seimbang, pentingnya beraktivitas fisik secara teratur, serta pemahaman yang lebih dalam tentang kesehatan reproduksi dan pencegahan penyakit tidak menular. Program kesehatan yang mengintegrasikan teori dengan praktik terbukti lebih efektif dalam membentuk kebiasaan sehat remaja, karena mereka lebih mudah memahami dan mengaplikasikan informasi yang didapat secara langsung dalam kehidupan mereka (4).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Posyandu Remaja dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan serta keterampilan kreatif remaja, khususnya di Nagari Pilubang. Dengan mengintegrasikan

penyuluhan kesehatan dan pelatihan Ecoprint, penelitian ini ingin mengidentifikasi perubahan dalam pengetahuan remaja mengenai kesehatan dan keterampilan kreatif mereka setelah mengikuti program tersebut. Diharapkan bahwa program ini dapat menghasilkan remaja yang tidak hanya lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan praktis yang dapat bermanfaat dalam kehidupan mereka sehari-hari dan di masa depan. Program semacam ini juga diharapkan dapat memperkuat rasa tanggung jawab sosial remaja terhadap lingkungan mereka.

Kajian teoritik dalam penelitian ini mengacu pada pentingnya pemberdayaan masyarakat melalui program berbasis kesehatan yang melibatkan remaja secara aktif. Posyandu Remaja sebagai sarana untuk mendekatkan layanan kesehatan kepada remaja memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk pola hidup sehat yang lebih berkelanjutan. Selain itu, pengembangan keterampilan kreatif seperti Ecoprint dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan keterampilan sosial dan emosional remaja. Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian yang menekankan bahwa pelatihan berbasis kreativitas seperti Ecoprint dapat memperkuat pemahaman remaja tentang keberlanjutan dan menciptakan peluang baru untuk mereka berinteraksi secara positif dengan masyarakat (1). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai alat untuk membentuk karakter remaja yang lebih peduli terhadap lingkungan dan kesehatan mereka.

**B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian lapangan yang bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi kesehatan yang diterapkan di Posyandu Remaja. Penelitian ini bersifat intervensi, di mana remaja yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan kesehatan, dan pelatihan keterampilan Ecoprint akan diukur perubahan pengetahuan dan keterampilan mereka. Desain penelitian lapangan dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengamati secara langsung perubahan yang terjadi pada

responden dalam setting alami, seperti yang disarankan oleh (5)Dalam penelitian ini, penyuluhan kesehatan dilakukan menggunakan metode ceramah dan diskusi, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi, gizi, serta pencegahan penyakit tidak menular. Pemeriksaan kesehatan dilakukan dengan mengukur berat badan, tinggi badan, tekanan darah, dan lingkar lengan atas, untuk mendapatkan gambaran objektif mengenai status kesehatan remaja.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 10-18 tahun yang tinggal di Kecamatan Harau, Kabupaten Lima Puluh Kota. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yang berarti sampel diambil berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja yang terlibat dalam Posyandu Remaja. Teknik pengumpulan data melibatkan penyuluhan menggunakan media PowerPoint dan diskusi interaktif, serta pelatihan keterampilan kreatif seperti Ecoprint yang mengajarkan remaja cara membuat pola pada kain menggunakan bahan alami. Pengukuran data kesehatan dilakukan dengan alat yang telah terstandarisasi untuk memastikan validitas hasil. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan perubahan dalam pengetahuan kesehatan dan keterampilan kreatif remaja, sebagaimana dalam bukunya menyatakan bahwa analisis deskriptif cocok digunakan untuk menggambarkan hasil dari penelitian yang tidak melibatkan pengujian hipotesis (6).

**C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 54 remaja di Kecamatan Harau, Kabupaten Lima Puluh Kota, hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan variasi yang cukup signifikan pada beberapa indikator kesehatan. Rata-rata berat badan (BB) remaja dalam sampel ini adalah 44,23 kg, dengan rentang antara 25,1 kg hingga 112,1 kg. Sementara itu, tinggi badan (TB) remaja rata-rata tercatat pada 146,56 cm, dengan rentang tertinggi mencapai 174,1 cm. Pemeriksaan tekanan darah (TD) menunjukkan adanya variasi besar, dengan tekanan darah sistolik terendah pada 81 mmHg dan tertinggi pada 151 mmHg. Dari sisi kesehatan tubuh secara umum, sebagian besar remaja

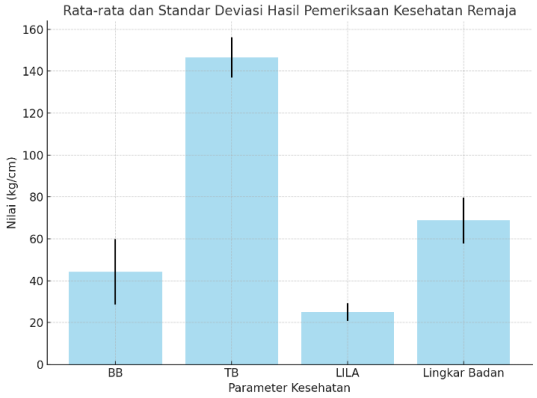
memiliki Lingkar Lengan Atas (LILA) antara 16 hingga 36 cm, dengan rata-rata LILA di angka 25,03 cm. Selain itu, pengukuran lingkar badan menunjukkan bahwa rata-rata lingkar badan remaja adalah 68,75 cm, dengan kisaran dari 50 cm hingga 103 cm.

Analisis deskriptif menunjukkan adanya variasi yang cukup signifikan dalam parameter-parameter kesehatan antara individu dalam kelompok sampel ini. Sementara beberapa remaja berada dalam kisaran berat badan dan tinggi badan yang sehat, beberapa lainnya menunjukkan indikator kesehatan yang memerlukan perhatian lebih, seperti berat badan yang berlebihan atau terlalu rendah, serta variasi yang cukup besar dalam tekanan darah. Sebagian besar remaja menunjukkan hasil pengukuran LILA yang dapat menunjukkan status gizi yang kurang optimal, terutama pada mereka yang memiliki LILA lebih rendah dari rata-rata. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian lebih terhadap pemenuhan gizi yang seimbang bagi remaja di daerah tersebut.

Hasil ini menunjukkan pentingnya intervensi kesehatan melalui program Posyandu Remaja, untuk mengedukasi remaja tentang pentingnya menjaga keseimbangan gizi, melakukan pemeriksaan kesehatan secara teratur, serta meningkatkan kesadaran mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesehatan secara menyeluruh, seperti tekanan darah dan lingkar badan yang berhubungan dengan penyakit tidak menular.

**Tabel 1 Ringkasan Hasil Pemeriksaan Kesehatan Remaja di Kecamatan Harau**

| Parameter | Rata-rata | Min | Max | Standar Deviasi |
|---|---|---|---|---|
| Berat Badan (BB) (kg) | 44.23 | 25.1 | 112.1 | 15.57 |
| Tinggi Badan (TB) (cm) | 146.56 | 109.1 | 174.1 | 9.68 |
| Tekanan Darah (TD) (mmHg) | - | 81/52 | 151/92 | - |
| Lingkar Lengan Atas (LILA) (cm) | 25.03 | 16 | 36 | 4.12 |
| Lingkar Badan (cm) | 68.75 | 50 | 103 | 11.05 |




Grafik 1 Rata-rata dan Standar Deviasi Hasil Pemeriksaan Kesehatan Remaja

**Berat Badan (BB)**

Distribusi berat badan remaja dalam sampel penelitian ini menunjukkan variasi yang cukup signifikan, yang dapat mencerminkan perbedaan status gizi yang ada di antara remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti pola makan dan tingkat aktivitas fisik berperan penting dalam menentukan status berat badan remaja. Sebagai contoh, dalam penelitian ditemukan bahwa pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan peningkatan prevalensi berat badan berlebih (obesitas) pada remaja, sementara kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada meningkatnya angka obesitas dan kekurangan berat badan pada kelompok usia ini (7). Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang tidak memadai berhubungan erat dengan kenaikan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja, yang merupakan indikator penting dari status gizi mereka (8). Secara keseluruhan, distribusi berat badan remaja ini mencerminkan pentingnya peningkatan kesadaran akan pola makan yang sehat dan pentingnya aktivitas fisik teratur untuk mencapai status gizi yang optimal.

**Tinggi Badan (TB)**

Tinggi badan pada remaja yang diukur dalam penelitian ini menunjukkan variasi yang juga signifikan, dengan beberapa remaja mengalami pertumbuhan yang lebih cepat dibandingkan dengan yang lain. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh faktor genetik, pola makan, dan gaya hidup secara keseluruhan. Sebuah studi menekankan bahwa faktor genetik berperan besar dalam menentukan potensi pertumbuhan tinggi badan, namun asupan gizi yang baik dan teratur tetap menjadi faktor utama dalam mempercepat pertumbuhan remaja (9). Selanjutnya, pola makan yang kaya akan nutrisi seperti protein dan kalsium sangat penting dalam mendukung pembentukan tulang yang sehat, yang berhubungan langsung dengan pertumbuhan tinggi badan pada remaja. Penelitian juga mengonfirmasi bahwa pemberian gizi yang tepat sangat berperan dalam proses tumbuh kembang tinggi badan remaja, dan pengawasan status gizi secara berkala dapat mengurangi gangguan pertumbuhan yang sering kali disebabkan oleh kekurangan gizi (10). Oleh karena itu, hasil pengukuran

tinggi badan ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pemenuhan gizi remaja selama masa pertumbuhannya.

**Tekanan Darah (TD)**

Variasi hasil pengukuran tekanan darah pada remaja dalam penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa remaja memiliki tekanan darah yang berada di luar kisaran normal, baik terlalu tinggi maupun rendah. Tekanan darah yang abnormal pada remaja sering kali dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk pola makan, tingkat stres, dan riwayat keluarga terkait penyakit kardiovaskular (11). Pola makan yang tinggi garam dan rendah kalium, yang banyak ditemukan pada remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, sementara kecemasan dan stres juga berperan dalam peningkatan tekanan darah pada remaja. Selain itu, faktor genetik juga memainkan peran penting, dimana remaja dengan riwayat keluarga hipertensi berisiko lebih tinggi mengalami masalah yang sama (12). Implikasi pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan dalam penelitian ini sangat penting untuk deteksi dini risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular, yang dapat dihindari dengan menerapkan pola hidup sehat, seperti konsumsi makanan bergizi dan berolahraga secara teratur.

**Lingkar Lengan Atas (LILA)**

Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai status gizi tubuh, khususnya pada remaja. Hasil pengukuran LILA dalam penelitian ini menunjukkan adanya variasi status gizi di kalangan remaja. Ukuran LILA berhubungan langsung dengan keadaan gizi tubuh, di mana ukuran yang lebih kecil dari nilai standar menunjukkan risiko kekurangan gizi, sedangkan ukuran yang lebih besar berpotensi mengindikasikan obesitas. Dalam penelitian ditemukan bahwa pengukuran LILA yang kurang dari standar (23 cm) berisiko terkait dengan kekurangan energi kronik (KEK) dan gangguan status gizi pada remaja (13). Sementara itu, ukuran LILA yang lebih besar menunjukkan peningkatan risiko obesitas yang dapat berlanjut menjadi penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi di masa dewasa. Oleh karena itu, pengukuran LILA memiliki peran penting dalam evaluasi status gizi remaja secara lebih objektif, karena memberikan gambaran yang

lebih komprehensif terkait dengan distribusi lemak tubuh yang tidak selalu terlihat dari pengukuran berat badan atau tinggi badan saja (14).

**Lingkar Badan**

Lingkar badan merupakan ukuran yang lebih komprehensif terkait dengan akumulasi lemak tubuh, yang dapat menjadi indikator risiko obesitas dan penyakit tidak menular seperti hipertensi dan diabetes. Dalam penelitian ini, pengukuran lingkar badan menunjukkan bahwa beberapa remaja memiliki ukuran lingkar tubuh yang lebih besar dari batas normal, yang berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan metabolik. Penelitian menunjukkan bahwa ukuran lingkar badan lebih dari 90 cm pada remaja mengindikasikan peningkatan risiko penyakit jantung dan diabetes tipe 2 (15). Penurunan lingkar badan melalui perubahan gaya hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik dan perbaikan pola makan, sangat penting untuk mengurangi risiko tersebut. Selain itu, ukuran lingkar badan juga digunakan untuk memantau efek dari diet atau program kebugaran pada remaja, memberikan gambaran lebih jelas terkait pengaruh perubahan gaya hidup terhadap status gizi dan kesehatan secara keseluruhan (16). Oleh karena itu, penting untuk secara teratur memantau ukuran lingkar badan dalam program kesehatan remaja untuk mendeteksi dan mencegah masalah kesehatan jangka panjang, khususnya terkait dengan PTM.

**Perbandingan dengan Penelitian Sebelumnya**

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesamaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pengukuran antropometrik, termasuk LILA dan lingkar badan, dalam menilai status gizi remaja. Misalnya, penelitian menyatakan bahwa pengukuran LILA yang kurang dari standar berhubungan dengan risiko anemia dan gangguan pertumbuhan pada remaja putri (17). Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa pengukuran LILA dapat digunakan untuk mendeteksi gangguan gizi pada ibu hamil, yang hasilnya bisa diaplikasikan pada remaja untuk mendeteksi potensi risiko kekurangan energi dan gizi (18). Meskipun ada kesamaan dalam metode pengukuran dan analisis data, hasil penelitian ini menunjukkan adanya variabilitas yang lebih luas dalam status gizi remaja,

yang mencerminkan pentingnya intervensi yang lebih tepat sasaran. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa pengukuran LILA dan lingkar badan merupakan alat yang sangat berguna dalam skrining status gizi dan pencegahan masalah kesehatan yang terkait dengan obesitas dan kekurangan gizi.

**Implikasi Program Posyandu Remaja**

Temuan dari penelitian ini memberikan wawasan yang sangat penting terkait dengan implementasi program Posyandu Remaja di masyarakat. Posyandu Remaja memiliki peran yang sangat besar dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja, terutama terkait dengan pentingnya pemantauan status gizi tubuh. Program ini dapat mengedukasi remaja mengenai pentingnya menjaga berat badan dan tinggi badan yang sehat serta mengenalkan mereka dengan teknik pemantauan ukuran tubuh seperti LILA dan lingkar badan yang dapat digunakan untuk deteksi dini masalah gizi (19). Selain itu, program Posyandu Remaja dapat berfungsi sebagai wadah untuk melibatkan keluarga dalam upaya pencegahan obesitas dan masalah kesehatan lainnya, dengan memberikan edukasi tentang pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik yang teratur. Melalui pemantauan yang dilakukan secara berkala di Posyandu, remaja dapat diberikan informasi tentang perubahan gaya hidup yang diperlukan untuk mempertahankan atau mencapai status gizi yang sehat, serta mengurangi risiko penyakit tidak menular yang seringkali baru terdeteksi pada usia yang lebih tua (17). Oleh karena itu, penguatan program Posyandu Remaja dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk memerangi obesitas dan masalah kesehatan terkait gizi di kalangan remaja.

**D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa status gizi remaja di Kecamatan Harau, Kabupaten Lima Puluh Kota, menunjukkan variasi yang signifikan dalam hal berat badan, tinggi badan, tekanan darah, serta ukuran lingkar lengan atas dan lingkar badan. Pengukuran antropometrik seperti LILA dan lingkar badan memiliki peran penting dalam menilai status gizi

remaja dan dapat mendeteksi risiko obesitas dan kekurangan gizi sejak dini. Program Posyandu Remaja terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan remaja, serta memberikan edukasi yang penting mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemantauan status gizi tubuh secara berkala.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Najah Z, Regina Utami S. Peningkatan Kreativitas dan Pemahaman Lingkungan melalui Workshop Eco Print di Desa Padang Cermin: Upaya Penguatan Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal. SAKALIMA: Pilar Pemberdayaan Masyarakat Pendidikan. 2024 Jun 30;1(1):17–29.
2. Palanta. https://langgam.id/nagari-pilubang-harau-kabupaten-limapuluh-kota/. 2020. Nagari Pilubang, Harau, Kabupaten Limapuluh Kota.
3. Maulidanur, Sari J, Syahfitri N, Depi A, Zikra A, Ramadhani N. Program Pemberdayaan Keterampilan Kegiatan Ecoprint, Batik Jumputan dan Cap Motif di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas II Banda Aceh (LPKA). PEMA. 2025;5(2):277–88.
4. Lubis SN, Rahmahdani S, Aulia F, Azmi K, Siregar TJ. Pengabdian Masyarakat: Menciptakan Anak Cinta Lingkungan dengan Mengelola Sampah Organik Menjadi Batik Ecoprint di SD Negeri 053991 Desa Pasar Rawa. PEMA [Internet]. 2025;5(2):493–500. Available from: https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/pema
5. Creswell JW, & CJD. Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage publications. 2018.
6. Arikunto S. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
7. Damayanti ER, Sufyan DL, Fakultas ), Kesehatan I. HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 3 TAMBUN SELATAN. Vol. 4, Indonesian Jurnal of Health Development. 2022.
8. Utami D. Faktor-faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja usia 15-18 tahun di SMAN 14 Tangerang. Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan. 2017;4(3).
9. Praditasari JA, Sumarmik S. ASUPAN LEMAK, AKTIVITAS FISIK DAN KEGEMUKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMP BINA INSANI SURABAYA. Media Gizi Indonesia. 2018 Oct 8;13(2):117.
10. Hafiza D, Utami A, Niriyah S, Studi Keperawatan P, Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author Stik, Hang Tuah Stik. HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU. Jurnal Media Hutama. 2020;2(1):332–42.
11. Suha GR, Rosyada A. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). ILMU GIZI INDONESIA. 2022;6(1):43–56.
12. Nisa H, Fatihah IZ, Oktovianty F, Rachmawati T, Azhari RM. Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2021 Mar 31;31(1).
13. Istiqomah A. Pemeriksaan Status Gizi Berdasarkan IMT/U dan LiLA untuk deteksi dini Status gizi tidak normal

dan KEK pada Remaja. Jurnal Vokasi Kesehatan (JUVOKES) [Internet]. 2025;4(1):21–6. Available from: https://journal.bengkuluinstitute.com/index.php/juvokes

14. Sari R. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik Dan Body Image Dengan Panjang Lila Pada Remaja Putri Di Ma Nu Mranggen Demak . [Semarang]: Universitas Muhammadiyah Semarang; 2018.
15. Sholihah LA, Pratama SA, Dini CY, Ruhana A. Buku Ajar Penilaian Status Gizi. Nas Media Pustaka.; 2024.
16. Tome S, Aftia N, Ronsumbre AR, Astuti WF, Bahar H, Effendy DS. Edukasi Gizi Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja yang Memiliki Lila di Bawah 23, 5 Pada Mahasiswa FKM UHO: Edukasi Gizi Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja yang Memiliki Lila Di Bawah 23, 5 Pada Mahasiswa FKM UHO. Jurnal Cendekia Mengabdi Berinovasi dan Berkarya. 2024;2(3):82–8.
17. Jelmila SN, Ajisman R, Hasni D, Liana N, Helmizar R, Triyana R. Skrining Status Gizi dan Edukasi Nutrisi untuk Kesehatan Reproduksi Remaja di Pesantren Putri Al-Fallah Kota Padang. JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA. 2023;1(10):2362–6.
18. Andriyani Z. Gambaran status gizi ibu hamil berdasarkan ukuran lingkar lengan atas (LILA) di Kelurahan Sukamaju Kota Depok. [Jakarta]: UIN Syarif Hidayatullah; 2015.
19. Hartian TS, Mulyani S, Hana Harahap M, Sari Batu Bara H. PENGUKURAN STATUS GIZI PADA ANAK PRA SEKOLAH DI TK ASISYAH VII KOTA PEKANBARU. Journal of Character Education Society) [Internet]. 2022;5(1):198–208. Available from: http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCEShttps://doi.org/10.31764/jces.v3i1.6766https://doi.org/10.31764/jces.v3i1.XXX