

Edukasi Diet Seimbang pada Ibu Rumah Tangga sebagai upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Poto Kecamatan Moyo Hilir

Balanced Diet Education For Housewives as An Efforts to Prevent Non-Communicable Diseases (NCDs) in Poto Village, Moyo Hilir District

Putri Adekayanti^{1*}, Meliana Fitri², Abdul Hamid³, Rafi'ah⁴

¹⁻³ Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

⁴ Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Griya Husada Sumbawa, Indonesia

Alamat Kampus: Jl Lingkar Kebayan-Sumbawa Besar

Korespondensi penulis: adekayantiputri@gmail.com

Article History:

Received: November 30, 2024;

Revised: Desember 15, 2024;

Accepted: Desember 29, 2024;

Published: Desember 31, 2024;

Keywords: Education, Housewives, Non-Communicable Diseases,

Abstract: Non-communicable diseases (NCDs) are chronic diseases, not transmitted from person to person. PTM has a long duration and generally develops slowly. Based on the results of interviews with housewives in Poto Village, information was obtained that people regularly consume vegetables, but fruit is still very rare. Side dishes include fish, tofu and tempeh and meat made in various variants. Consuming fast food such as instant noodles and fried foods is still a habit among people. Based on the background above, educational activities related to a balanced diet need to be conveyed to the public. This service aims to increase housewives' understanding of a balanced diet as an effort to prevent NCDs in Poto Village, Moyo Hilir District. Community service activities are carried out through providing education through health instructors using power point media. To evaluate the success of outreach activities in increasing housewives' knowledge about preventing NCDs, a series of pre-test and post-test activities were carried out. The results of the service show that there is an influence of the counseling given on increasing housewives' knowledge about a balanced diet as an effort to prevent NCDs.

Abstrak

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang. PTM mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang lambat. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu rumah tangga di Desa Poto, diperoleh informasi bahwa, masyarakat sudah rutin mengonsumsi sayur, namun untuk buah-buahan masih sangat jarang. Lauk-pauk berupa ikan, tahu dan tempe dan daging yang dibuat berbagai varian. Konsumsi makanan cepat saji seperti mie instant, goreng-gorengan juga masih menjadi kebiasaan masyarakat. Berdasarkan latar belakang diatas, maka kegiatan edukasi terkait dengan diet seimbang perlu untuk disampaikan kepada Masyarakat. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu rumah tangga tentang diet seimbang sebagai upaya pencegahan PTM di Desa Poto Kecamatan Moyo Hilir. Kegiatan pengabdian dilakukan melalui pemberian edukasi dilakukan melalui penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media power point. Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pencegahan PTM, maka dilakukan rangkaian kegiatan *pre test* dan *post test*. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan yang diberikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga tentang diet seimbang sebagai upaya pencegahan PTM.

Kata Kunci: Penyakit Tidak Menular, Pemberian Edukasi, Ibu Rumah Tangga

1. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis, tidak ditularkan dari orang ke orang. PTM mempunyai durasi yang panjang dan umumnya berkembang lambat. Empat jenis PTM utama menurut WHO adalah penyakit kardiovaskular (penyakit jantung koroner, stroke), kanker, penyakit pernafasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis), dan Diabetes Melitus (DM) (Dinas Kesehatan NTB, 2023).

Jenis-jenis Penyakit Tidak Menular Berbeda dengan penyakit menular, penyakit tidak menular merupakan penyakit yang tidak dapat ditularkan dari orang ke orang, tidak disebabkan oleh bakteri, virus maupun kuman, dan penyakit yang disebabkan disebabkan karena penurunan fungsi organ tubuh. Penyakit Tidak Menular disebabkan oleh orang-orang yang tidak menjaga kesehatan dan tidak mampu menjaga pola kesehatan (Hamzah dkk. 2021)

Penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, kanker, penyakit pernafasan kronis, dan diabetes, merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia dan merupakan ancaman kesehatan global. Jika digabungkan, kematian akibat PTM kini melebihi seluruh kematian akibat Penyakit Menular (PM). PTM membunuh 41 juta orang setiap tahunnya. Perubahan faktor sosial, ekonomi, dan struktural seperti semakin banyaknya orang yang pindah ke kota dan meluasnya gaya hidup tidak sehat telah memicu terjadinya PTM. Tingginya beban PTM di kalangan penduduk usia kerja menyebabkan tingginya biaya perawatan kesehatan, terbatasnya kemampuan bekerja, dan ketidakamanan finansial (Center for Disease Control and Prevention, 2021).

Hasil studi sebelumnya menunjukkan bahwa faktor perilaku dan gaya hidup seperti: merokok, penggunaan alkohol dan narkoba, pola makan yang buruk, dan sindrom metabolic merupakan faktor risiko utama kejadian PTM (Akser, et al., 2020).

Pencapaian Indonesia menuju sehat sangat diimpikan oleh segenap jajaran stakeholder kesehatan, khususnya kementerian kesehatan sebagai ujung tombak pembuat kebijakan yang akan diteruskan kepada setiap Dinas kesehatan propinsi yang akhirnya informasi masuk pada setiap Puskesmas yang berperan sebagai Unit Pelaksana Teknis. Pemberdayaan masyarakat dalam pemantauan tumbuh kembang anak dan pemenuhan gizi keluarga ini sangat penting dengan sasaran keluarga dan kader serta aparat desa (Siagian, dkk., 2023).

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 5 tahun 2022 tentang Organisasi dan Tata Kerja Kementerian Kesehatan pada Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular berfokus kepada pelaksanaan kebijakan di bidang surveilans, deteksi dini, pengendalian

faktor risiko, dan koordinasi upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular. Pencegahan dan pengendalian penyakit merupakan upaya peningkatan pengendalian penyakit yang sesuai dengan RPJMN 2020-2024 yaitu pada penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes, kanker, tuberkulosis, malaria, HIV/AIDS, emerging diseases, penyakit yang berpotensi menimbulkan kejadian luar biasa, penyakit tropis terabaikan (kusta, filariasis, schistosomiasis), gangguan jiwa, cedera, gangguan penglihatan, dan penyakit gigi dan mulut.

Berdasarkan profil kesehatan Provinsi NTB Tahun 2023 Double Burden of Diseases mencatat bahwa kematian akibat Penyakit Tidak Menular (PTM) di Provinsi Nusa Tenggara Barat semakin meningkat dan menjadi beban utama penyakit yang ditunjukkan dengan semakin tingginya proporsi penyebab kematian PTM dibandingkan Penyakit Menular (PM) dan cedera. proporsi PTM mencapai 68,66%, sedangkan PM sebesar 23,78% dan cedera 7,56%. Sepuluh besar penyakit dengan angka kejadian tertinggi di kabupaten Sumbawa pada tahun 2020 sampai 2021 didominasi oleh PTM yaitu Hipertensi dan Diabetes Melitus dengan jumlah kasus tersebut mengalami peningkatan sebesar 0,9% dan 1,5%.

Pengetahuan tentang kesehatan mencakup apa yang diketahui oleh seseorang mengenai cara-cara memelihara kesehatannya, misalnya pengetahuan tentang penyakit menular dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan. Sikap terhadap kesehatan merupakan pendapat atau penilaian seseorang terhadap hal-hal yang terkait dengan pemeliharaan kesehatan, misalnya sikap terhadap penyakit menular dan tidak menular dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan. Praktik kesehatan untuk hidup sehat adalah segala bentuk tindakan seseorang dalam rangka memelihara kesehatan, misalnya tindakan terhadap penyakit menular dan tidak menular dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan (Sinaga, dkk. 2021).

Diet sehat dan seimbang yaitu dengan mengonsumsi buah dan sayur 5 porsi per hari, membatasi konsumsi gula tidak lebih dari 4 sendok makan per hari per orang, konsumsi garam tidak lebih dari 1 sendok teh per orang per hari, konsumsi lemak atau minyak tidak lebih dari 5 sendok makan per hari per orang. Sepuluh pesan gizi seimbang antara lain syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, membatasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak, membiasakan sarapan, membiasakan minum air putih yang cukup dan aman, membiasakan membaca label pada kemasan pangan, mencuci tangan

pakai sabun dengan air bersih mengalir, melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Kemenkes RI, 2019)

Tingginya angka kematian akibat PTM, menunjukkan bahwa pengendalian faktor risiko belum terlaksana secara maksimal. Salah satu faktor risiko yang dapat dikendalikan adalah pola makan yang buruk, dengan melakukan pola diet seimbang. Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu rumah tangga di Desa Poto, diperoleh informasi bahwa, masyarakat sudah rutin mengonsumsi sayur, namun untuk buah-buahan masih sangat jarang. Lauk-pauk berupa ikan, tahu dan tempe dan daging yang dibuat berbagai varian. Konsumsi makanan cepat saji seperti mie instant, goreng-gorengan juga masih menjadi kebiasaan masyarakat. Berdasarkan latar belakang diatas, maka kegiatan edukasi terkait dengan diet seimbang perlu untuk disampaikan kepada Masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dikhususkan pada ibu rumah tangga karena ibu rumah tangga adalah garda terdepan dalam menyediakan makan di keluarga menjadi diberikan sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu terhadap pentingnya gizi untuk keluarga dalam kegiatan ini masyarakat mampu mencegah dan mengendalikan peningkatan kejadian PTM.

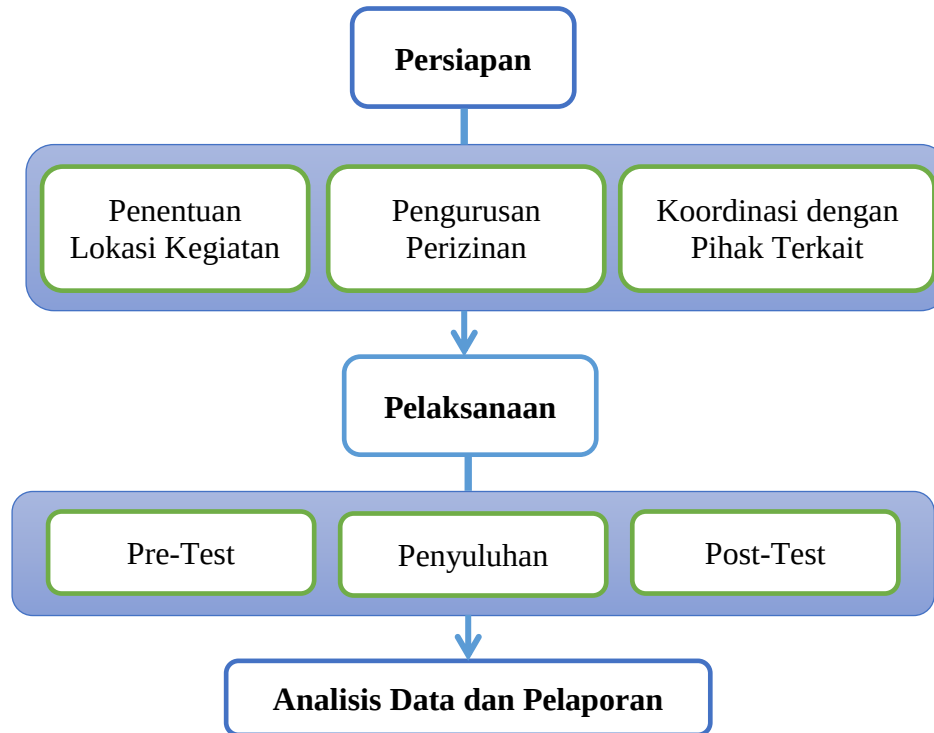
Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilakukan yaitu untuk mengetahui efektifitas pemberian edukasi terhadap peningkatan pengetahuan diet seimbang dalam upaya pencegahan PTM.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Kesehatan Masyarakat telah dilaksanakan di Desa Poto kecamatan Moyo Hilir pada bulan Juni 2024. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu rumah tangga yang terdapat di Desa Poto Kecamatan Moyo Hilir. Kegiatan ini diawali dengan melakukan penentuan lokasi pengabdian yang didasarkan pada hasil studi pendahuluan dan studi literatur. Kemudian dilanjutkan dengan mengurus perizinan ke Desa Poto. Setelah memperoleh izin dari kepala desa, tim pengabdian akan melakukan koordinasi dengan pihak desa dan juga ketua Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) desa Poto untuk menyepakati waktu pelaksanaan. Karena dalam kegiatan ini akan menargetkan Ibu rumah tangga sebagai peserta kegiatan, maka peran ketua PKK sangat dibutuhkan untuk meningkatkan partisipasi Ibu Rumah tangga untuk mengikuti kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan.

Edukasi tentang diet seimbang sebagai upaya untuk pencegahan PTM yang difokuskan untuk pencegahan penyakit Hipertensi dan Diabetes Mellitus. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan yang akan disampaikan secara langsung oleh TIM

pengabdian Kepada Masyarakat dengan menggunakan media *power point*. Kegiatan pengabdian diawali dengan *Pre-test*, setelah selesai mengisi kuesioner kemudian Penyuluhan Kesehatan dilakukan dan diakhiri dengan *Post-test*. Berikut ini adalah alur kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Poto.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. HASIL

Edukasi Kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui pemberian informasi dan pembelajaran dari petugas kesehatan. Penekanan konsep edukasi kesehatan lebih pada upaya merubah perilaku sasaran edukasi agar berperilaku sehat terutama pada aspek kognitif (pengetahuan dan pemahaman peserta atau yang menjadi sasaran edukasi kesehatan), sehingga pengetahuan peserta atau sasaran edukasi kesehatan sesuai dengan yang diharapkan oleh pemberi edukasi kesehatan maka edukasi berikutnya akan dijalankan sesuai dengan program yang telah direncanakan (Maidelwita, 2023)

Kegiatan dihadiri oleh 24 orang Ibu rumah tangga yang juga berperan sebagai kader posyandu di Desa Poto. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan mahamasyarakat S1 Kesehatan Masyarakat untuk membantu pengkondisian peserta. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, setiap peserta yang hadir dipersilahkan untuk mengisi daftar kehadiran kemudian diarahkan untuk pengisian jawaban pada soal pre-test. Pre-test hanya dilakukan

pada 10 peserta yang datang diawal acara, sebelum penyampaian materi. Pre-test dilakukan sebagai upaya untuk mengevaluasi pemahaman awal ibu rumah tangga tentang diet seimbang. Peserta yang datang saat penyampaian materi sudah dimulai, dipersilahkan untuk langsung menyimak materi tanpa mengikuti pre-test.

Sebagai rangkaian dari kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa memperkenalkan diri, yang kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari perangkat Desa Poto. Kemudian dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi yang disampaikan oleh Dosen STIKES Griya Husada Sumbawa.



Gambar 2. Proses pemberian Edukasi



Gambar 3. Slide Power Point

Kegiatan berjalan dengan lancar, peserta cukup antusias menyimak materi yang disampaikan oleh pemateri. Untuk mengevaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat, maka dilakukan post-test terhadap 10 peserta yang sudah mengikuti pre-test. Adapun hasil evaluasi pengetahuan responden terhadap mater yang disampaikan, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Variabel	Jumlah Peserta	Skor Rata-rata
Skor Pre-test	10	50,8
Skor Post-test	10	71,4

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1. Terdapat perbedaan skor pengetahuan ibu rumah tangga sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan tentang Diet seimbang. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebesar 50,8 dan meningkat menjadi 71,4 setelah penyuluhan diberikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan yang diberikan terhadap peningkatan pemahaman ibu rumah tangga tentang diet seimbang sebagai upaya pencegahan PTM.

Selain itu, kurangnya program edukasi yang menarik dan praktis tentang hidup sehat yang menjadi salah satu hambatan dalam membangun kesadaran masyarakat. Masyarakat pada umumnya hanya mendapat informasi dari media terkait diet seimbang yang bahkan jarang di akses terkhususnya ibu rumah tangga. Dengan demikian, masyarakat tidak mendapatkan pengalaman langsung yang dapat memotivasi mereka untuk mengubah kebiasaan buruk menjadi kebiasaan baik.

4. DISKUSI

Evaluasi pengabdian masyarakat dengan promosi dan edukasi ini dinilai melalui pertanyaan dan jawaban pada kuesioner yang diberikan oleh pelaksana kepada masyarakat sebagai sasaran kegiatan. Berdasarkan hasil pengabdian diketahui bahwa masih minim pengetahuan masyarakat mengenai gizi seimbang yang benar. Hasil tersebut didapat berdasarkan hasil jawaban dari kuesioner yang telah diisi oleh masyarakat. Masyarakat mengetahui pola makan sehat yang memiliki gizi seimbang, namun sedikit yang memahami dan mengerti gizi seimbang yang sebenarnya dengan pilar pedoman yang bagaimana dan takaran seperti apa. Setelah dilaksanakannya promosi dan edukasi gizi seimbang ini, menjadikan masyarakat lebih mengetahui dan memahami secara jelas pola makan sehat dengan gizi seimbang yang baik dan sesuai.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat bahwa terdapat pengaruh penyuluhan yang diberikan terhadap peningkatan pemahaman ibu rumah tangga tentang diet seimbang sebagai upaya pencegahan PTM hal ini Sejalan dengan penelitian Wijayanti, dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan menggunakan metode ceramah dengan media powerpoint dan LCD dapat meningkatkan pengetahuan

masyarakat terkait dengan materi yang disampaikan.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, yaitu jenis kelamin, umur, dan status kesehatan. Gizi seimbang bagi anak sekolah dipenuhi setiap hari dengan makanan yang beraneka ragam. Perubahan komposisi tubuh dan peningkatan aktivitas fisik anak sekolah memerlukan asupan gizi seimbang (Desfita, dkk., 2023)

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor resiko timbulnya penyakit pembuluh darah dan hipertensi serta penyakit tidak menular lainnya. Pola makan yang tidak sehat yang dimaksud adalah pola makan tinggi asupan garam, tinggi asupan lemak jenuh, tinggi kolesterol, dan kaya akan energi (Marbun, S, A., dkk 2020).

Pengetahuan gizi seimbang adalah pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang aman dikonsumsi tanpa menimbulkan penyakit dan bagaimana cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Sedangkan gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, memperhatikan prinsip variasi makanan, olahraga, pola hidup bersih dan menjaga berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Lestari, dkk., 2021).

Masyarakat yang memiliki pengetahuan yang minim mengenai gizi seimbang, perlu diberikan promosi dan edukasi agar masyarakat dalam lebih mengetahui dan memahami gizi yang seimbang. Pengabdian ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat dengan menjabarkan pilar pedoman, jenis, takaran, dan lainnya yang berkenaan dengan gizi seimbang (Fatmawati, dkk., 2023).

Salah satu faktor utama yang memengaruhi dalam kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji yang mudah diakses. Makanan ini sering kali rendah kandungan nutrisinya, namun tinggi lemak, gula, dan garam. Selain itu, rendahnya pengetahuan tentang kandungan gizi dalam makanan membuat masyarakat cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan tubuh. Akibatnya, banyak masyarakat berisiko mengalami malnutrisi, baik berupa kekurangan gizi atau kelebihan gizi (obesitas). Tanpa intervensi yang tepat, masalah ini dapat berdampak jangka panjang, baik bagi kesehatan individu masyarakat maupun bagi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan program pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya memberikan edukasi mengenai

pentingnya gizi seimbang dan olahraga, tetapi juga mengarahkan masyarakat untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui kegiatan yang menyenangkan, praktis dan mudah diterapkan (Dewintasari, dkk., 2024)

5. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan yang diberikan terhadap peningkatan pemahaman ibu rumah tangga tentang diet seimbang sebagai upaya pencegahan PTM. Tahap evaluasi keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pemberian post-test terhadap 10 peserta yang sudah mengikuti pre-test

Pengakuan/Acknowledgements

Kami ucapkan terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah menyediakan dana pengabdian masyarakat. Terimakasih kepada pihak terkait atas partisipasinya dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Poto Kecamatan Moyo Hilir

DAFTAR REFERENSI

- Akser, N., Mehta, S., Wigle, J., Chera, R., Brickman, Z. J., Al-Ghasm, S., et al. (2020). Noncommunicable diseases among adolescents: Current status, determinant, intervention and policies. *BMC Public Health*, 20(1).
- Center for Disease Control and Prevention. (2021). About global NCDs. Retrieved April 3, 2024, from [https://www.cdc.gov/globalhealth/healthprotection/ncd/global-ncd-overview.html#:~:text=Noncommunicable%20diseases%20\(NCDs\)%2C%20such,an%20emerging%20global%20health%20threat](https://www.cdc.gov/globalhealth/healthprotection/ncd/global-ncd-overview.html#:~:text=Noncommunicable%20diseases%20(NCDs)%2C%20such,an%20emerging%20global%20health%20threat)
- Desfita, S., Anggraini, F. H., Yolanda, H., Putri, M. N., & Zulriyanti, N. (2023). Penyuluhan gizi seimbang untuk anak sekolah dasar di SDN 67 Tangkerang Selatan Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 3(1), 1–7.
- Dewintasari, A., Putra, D. A., & Humaira, N. I. (2024). Membangun kebiasaan hidup sehat melalui gizi seimbang dan olahraga teratur. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat: Kreasi Mahasiswa Manajemen*, 4(3), 238–241.
- Dinas Kesehatan NTB. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat tahun 2022*.
- Fatmawati, M., Putriani, P., Kamilah, A., & Abadi, M. T. (2023). Promosi gizi seimbang: Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pola makan sehat. *Jurnal Abdimas Kesosi*, 6(2), 29–35.
- Hamzah, Akbar, H., Faisal, Rafsanjani, Sartika, Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Agustiawan, Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori dasar epidemiologi penyakit tidak menular*.

Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). CERDIK, rahasia masa muda sehat dan masa tua nikmat! Retrieved from <https://promkes.kemkes.go.id/cerdik-rahasia-masa-muda-sehat-dan-masa-tua-nikmat>
- Lestari, D., Sulistiawati, F., & Naelasari, D. N. (2021). Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat serta gizi seimbang pada ibu hamil untuk meningkatkan imunitas pada masa pandemi Covid-19. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 47–51.
- Maidelwita, Y., & Arifin, T. Y. (2023). Edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dalam upaya peningkatan pengetahuan pada remaja pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(6), 710–715.
- Marbun, A. S., Sipayung, R. R., Sidomuncul, L., Rex, D., & Dharma, S. (2020). Diet sehat dan gizi seimbang pada penderita hipertensi. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(1), 184–190.
- Pan American Health Organization. (2022). Noncommunicable diseases. Retrieved from <https://www.paho.org/en/topics/noncommunicable-diseases>
- Siagian, M. T., Manurung, K., & Silitonga, E. M. (2023). Pelaksanaan penyuluhan pemberdayaan keluarga dalam upaya peningkatan gizi pada balita di wilayah kerja Puskesmas Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Abdimas*, 4(1).
- Sinaga, L. R. V., Sianturi, E., Amir, M. N., Simamora, J. P., & Hardiyati, A. (2021). *Pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku*. Yayasan Kita Menulis.
- Wijayanti, T., Isnani, T., & Kesuma, A. P. (2016). Pengaruh penyuluhan (ceramah dengan PowerPoint) terhadap pengetahuan tentang leptospirosis di Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah. *Balaba: Jurnal Litbang Pengendalian Penyakit Bersumber Binatang Banjarnegara*, 12(1), 39–46. <https://doi.org/10.22435/blb.v12i1.4621.39-46>