

Pengaruh Metode Ceramah Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Obesitas

Amheru Riadi¹, Darwis², Lissa Ervina³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Program Studi Promosi Kesehatan
Program Sarjana Terapan
Jl. Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu
Amheru13@gmail.com

Abstract

In the environment, especially in urban areas, currently the obesity problem is increasing in junior high school teenagers. This study was conducted to provide education to teenagers about the knowledge and attitudes of obesity which is currently on the rise, using the lecture method with animated video media. The purpose of this study was to determine the incidence of obesity, knowledge and attitudes of obesity, and the influence of the lecture method with animated video media on adolescents at SMP Negeri 07 Bengkulu City.

This research is a quantitative study that uses the Pre Experiment method, the research design uses the One Group Pre test and Post test design, distributing questionnaires directly door to door with a sample of 46 respondents. Sampling using purposive sampling.

The results of the study on the incidence of obesity in adolescents at SMP Negeri 07 Bengkulu City were a small part of obesity, and almost some women were obese. The analysis of the average knowledge of junior high school adolescents about obesity before the intervention was adequate, and after the intervention was good, while the results of the analysis of the average attitude of junior high school adolescents about obesity before the intervention was sufficient, and after the intervention was good. The results of this study indicate that there is an effect of increasing knowledge scores and attitudes of junior high school adolescents after being given the lecture method with animated videos with $p \text{ value} = 0.000 < \text{from } 0.05$.

This study is expected to be used as an alternative choice of health promotion interventions for health promoters in conveying information about obesity, so as to prevent obesity.

Keywords : Obesity, Adolescents, Knowledge and Attitude

Abstrak

Di lingkungan khususnya wilayah perkotaan pada saat ini sedang meningkatnya masalah obesitas di lingkungan anak remaja SMP. Penelitian ini dilakukan guna memberikan edukasi terhadap anak remaja tentang pengetahuan dan sikap dari obesitas yang sedang marak terjadi, menggunakan metode ceramah dengan media video animasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui angka kejadian obesitas, pengetahuan dan sikap obesitas, dan pengaruh metode ceramah dengan media video animasi pada remaja SMP Negeri 07 Kota Bengkulu.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *Pre Experiment* desain penelitian menggunakan rancangan *One Group Pre test and Post test*,

mendistribusikan kuesioner secara langsung *door to door* dengan jumlah sampel 46 responden. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*.

Hasil penelitian kejadian obesitas pada remaja SMP Negeri 07 Kota Bengkulu sebagian kecil obesitas, dan hampir sebagian perempuan mengalami obesitas. Analisis rerata pengetahuan remaja SMP tentang obesitas sebelum intervensi cukup, dan setelah intervensi baik sedangkan hasil analisis rerata sikap remaja SMP tentang obesitas sebelum intervensi cukup, dan setelah intervensi baik. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh peningkatan skor pengetahuan dan sikap remaja SMP setelah diberikan metode ceramah dengan video animasi dengan $p\text{ value} = 0,000 < \text{dari } 0,05$.

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pilihan alternative intervensi promosi kesehatan untuk promotor kesehatan dalam menyampaikan informasi mengenai obesitas, sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Remaja, Pengetahuan dan Sikap

PENDAHULUAN

Status gizi yang meliputi obesitas dan *overweight* adalah suatu kondisi yang serius dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Seorang dikatakan *overweight* bila berat badannya 10% sampai dengan 20% berat badan normal, sedangkan seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal. Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendeklarasikan sebagai epidemik global. Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa usia 18 tahun keatas yang kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas, 39% dari orang dewasa berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan, 13% mengalami obesitas, dan 41 juta anak

dan remaja yang kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2018).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi obesitas di Indonesia pada usia 13 - 15 tahun adalah sekitar 21,8%. Data ini cenderung meningkat sejak tiga periode yaitu pada 2007 sebanyak 10,5%, menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 21,8% pada tahun 2018. Jumlah tersebut diambil dari hasil survei pada 300 ribu sampel rumah tangga di seluruh Indonesia yang dilakukan dalam Riskesdas (Kemenkes, 2013). Kemudian di Provinsi Bengkulu menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu (2019) merupakan salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas tergolong tinggi dengan angka sebanyak 2.026 atau 3,64% obesitas yang terdiri dari 10 Kabupaten yang ada di provinsi Bengkulu. Khusus prevalensi

obesitas di Kecamatan Teluk Segara sebanyak 0,64%.

Menurut Bloom (2016) menyatakan bahwa pengetahuan yang diperoleh seseorang akan mempengaruhi sikap, kemudian sikap tersebut menentukan perilakunya. Media edukasi secara umum dibagi menjadi tiga, yaitu visual, audio, dan audiovisual. Media video animasi lebih efektif dari pada media power point dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang pencegahan pola makan pada anak. Hasil uji statistik didapatkan hasil mean rank pengetahuan responden pada kelompok media video animasi adalah 31,74 sedangkan pada kelompok media power point adalah 15,26. Hal ini menunjukkan bahwa rerata peningkatan skor pengetahuan responden pada kelompok media video animasi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok power point (Pratiwi, 2020).

Hasil penelitian oleh Meidiana, dkk., (2018) menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan dan sikap remaja sesudah dan sebelum diberikan edukasi untuk kelompok Leaflet nilai rata-rata pengetahuan sebelum 8,60 dan sesudah 9,48 nilai untuk sikap sebelum 36,58 dan sesudah 40,38 sedangkan kelompok video pengetahuan sebelum 8,83 dan sesudah 9,42 untuk sikap sebelum 36,45 dan sesudah 39,65. Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan media audio visual

dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja. Saran bagi pihak sekolah agar dapat menggunakan media audio visual dan leaflet sebagai media untuk melakukan edukasi mengenai gizi kepada siswa-siswi yang ada di sekolah, agar mereka dapat mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari dan saling mengingatkan sesama teman agar menurunkan berat badan.

Di lingkungan khususnya wilayah perkotaan pada saat ini sedang meningkatnya masalah obesitas di lingkungan anak remaja SMP. Masalah obesitas ini merupakan masalah global yang sering terjadi pada masyarakat yang ada di negara maju maupun negara berkembang termasuk negara Indonesia (Sineke, dkk. 2019). Berdasarkan uraian diatas penelitian ini dilakukan guna memberikan edukasi terhadap anak remaja khususnya SMP tentang pengetahuan dan sikap dari obesitas yang sedang marak terjadi, menggunakan metode ceramah dengan media video animasi agar anak remaja (SMP) dapat memahami dengan cepat bagaimana obesitas tersebut memiliki dampak yang besar bagi kehidupan. Berdasarkan data dan uraian diatas, peneliti tertarik untuk memilih judul “Pengaruh Ceramah dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap

Remaja Tentang Obesitas di SMP Negeri 07 Kota Bengkulu”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan yang mengacu pada salah satu desain *Pre-experimental*, yaitu *One Group Pretest-Posttest design*. Dengan variabel independen yaitu media video animasi dan variabel dependen yaitu pengetahuan dan sikap siswa tentang Obesitas. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/I kelas VII SMPN 07 Kota Bengkulu dengan perhitungan sampel pada penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus teknik purposive sampling yang berjumlah 46 orang. Penelitian dilakukan di SMPN 07 Kota Bengkulu pada bulan Juni 2022. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner pengetahuan dengan 10 pertanyaan dan kuisioner sikap dengan 10 pernyataan.

HASIL

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi IMT Remaja SMP VII

Variabel	F	%
IMT		
Kurus	16	38,5%
Obesitas	5	9%
Overweight	8	12%
Normal	17	40,5%
Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 4.1 didapatkan bahwa sebagian besar responden (59,5%)

memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) kategori abnormal dan hampir sebagian (40,5%) memiliki kategori normal.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Remaja SMP Kelas VII

No.	Variabel Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1	Laki – laki	18	39%
2	Perempuan	28	61%
	Jumlah	46	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan bahwa responden sebagian besar (61%) berjenis kelamin perempuan dan hampir sebagian (39%) responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4. 3 Rerata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Metode Ceramah dengan Video Animasi Obesitas Pada Remaja SMP Kelas VII

Variable	N	Mean $\pm$ SD	Min	Max	95% CI
Pengetahuan Sebelum	46	4,65 $\pm$ 0,92	3	6	4,38 – 4,93
Sesudah	46	7,70 $\pm$ 0,79	7	9	7,46 – 7,93

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa nilai rerata pengetahuan sebelum diberikan intervensi adalah 4,65 dengan standar deviasi 0,92 dengan angka minimum siswa dapat menjawab 3 dan maximum 6. Sedangkan rerata pengetahuan setelah intervensi adalah 7,70 dengan standar deviasi 0,79 dengan angka minimum siswa dapat menjawab 7 dan maximum 9. Dengan

hasil sebelum diberikan intervensi yaitu cukup, dan setelah diberikan intervensi yaitu baik.

Tabel 4. 4 Rerata Sikap Sebelum dan Sesudah diberikan Metode Ceramah dengan Media Video Animasi Obesitas Pada Remaja SMP Kelas VII

Variable	N	Mean ± SD	Min	Max	95%
Sikap					
Sebelum	46	3,48±0,52	3	4	3,33 –
Sesudah	46	7,59 ±0,79	7	9	7,41 –

Berdasarkan Tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai rerata sikap sebelum diberikan intervensi adalah 3,48 dengan standar deviasi 0,52 dengan angka minimum siswa dapat menjawab 3 dan maximum 4. Sedangkan rerata sikap setelah intervensi adalah 7,59 dengan standar deviasi 0,79 dengan angka minimum siswa dapat menjawab 7 dan maximum 9. Dengan hasil sebelum diberikan intervensi yaitu cukup, dan setelah diberikan intervensi yaitu baik.

Tabel 4. 5 Sikap Remaja SMP Negeri Melalui Keaktifan Bertanya

Kategori	N	%
Baik	35	80,8%
Cukup	11	19,2%
Kurang	0	0
Total	46	100%

Berdasarkan Tabel 4.6 didapatkan bahwa hampir seluruh remaja yang memiliki kategori sikap baik sebesar 80,8%.

Tabel 4. 6 Perbedaan Pengaruh Metode Ceramah dengan Video Animasi Melalui Keaktifan Remaja

Metode Ceramah	Metode Ceramah dengan Media Video Animasi	Δ Mean	P Value
Mean ± SD			
Sebelum	4,65 ± 0,92	3,04	0,000
Sesudah	7,70 ± 0,79		

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebelum diberikan metode ceramah dengan media video animasi rata-rata keaktifan siswa 4,65 dengan standar deviasi 0,92. Saat sesudah diberikan metode ceramah dengan media video animasi keaktifan siswa meningkat dengan rata-rata 7,70 dengan standar deviasi 0,79. Hasil uji statistik wilcoxon pada pengaruh metode ceramah dengan video animasi didapatkan *p-value* (0,000) < dari 0,05 maka H_a terima dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95% yang artinya ada pengaruh yang bermakna antara metode ceramah dengan video animasi terhadap edukasi obesitas.

PEMBAHASAN

1. Angka Kejadian Obesitas dan Distribusi Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa yang termasuk dalam kategori obesitas sebesar 5 orang hal ini menyatakan bahwa angka kejadian di SMP N 07 Kota Bengkulu melalui kategori Menurut Arikunto (2013) yaitu sebagian kecil

terdapat remaja yang obesitas di SMP N 07 Kota Bengkulu. Dilihat dari beberapa faktor yang ada, faktor genetik dari kedua orang tua yang memungkinkan adanya angka kejadian obesitas yang kecil di SMP tersebut, menurut Freedman (2004) menyatakan bahwa jika kedua orang tua obesitas 80% anaknya menjadi obesitas, bila salah satu orang tua obesitas maka 40% anaknya menjadi obesitas, sedangkan kedua orang yang tidak mengalami obesitas maka prevalensi pada anak (keturunan) menjadi lebih kecil atau sekitar 14%.

Bila dilihat dari karakteristik penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 07 Kota Bengkulu hampir sebagian responden adalah perempuan (61%) dan hampir sebagian laki-laki (39%), memiliki rerata umur 12 sampai 13 tahun, dimana remaja yang memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) dapat disimpulkan bahwa sebagian kecil responden mengalami kejadian obesitas yaitu 8 orang, hampir sebagian responden memiliki kategori normal yaitu 17 orang.

Karakteristik jenis kelamin dan umur, dari beberapa penelitian yang menyatakan bahwa anak perempuan lebih sering mengalami kejadian obesitas dibandingkan dengan anak laki-laki dikarenakan perempuan lebih cepat mengalami masa puber atau memiliki growth spurt yang mempengaruhi berbagai masalah gizi, menurut Brown (2005) menyatakan bahwa

anak yang berusia 6-13 tahun mengalami masa perkembangan dan pertumbuhan yang lebih stabil dibandingkan bayi dan balita. Pertumbuhan fisiknya terlihat lebih lambat, tetapi perkembangan motorik, kognitif dan emosi sosial mulai matang. Pada periode ini ditandai dengan masa puber, anak perempuan lebih dulu mengalami masa ini dibandingkan anak laki-laki. Kelompok remaja memiliki growth spurt dengan pertumbuhan yang pesat sehingga berbagai masalah gizi lebih seperti obesitas sering terjadi pada usia ini karena semakin usia bertambah maka metabolisme yang terjadi didalam tubuh mengalami penurunan lalu akan terjadi perubahan secara biologis.

Pengetahuan

Melalui video animasi ini juga siswa lebih memperlihatkan keaktifannya saat bertanya dibandingkan dengan penyampaian edukasi melalui ceramah, sejalan dengan Oktira dkk (2013) menyatakan bahwa media audio-visual telah berhasil membangkitkan ketertarikan siswa untuk mempelajari seni budaya. Rasa ketertarikan telah membangkitkan rasa kemandirian siswa itu sehingga partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran juga meningkat dengan sendirinya. Cara membangkitkan kemandirian adalah dengan menggunakan media audio visual sebagai alat penunjang kemandirian siswa

terhadap pembelajaran seni budaya. Peningkatan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran sebagaimana terlihat beberapa indikator seperti keinginan, perhatian dan partisipasi setelah menggunakan media audio visual mengindikasikan telah terbangkitnya motivasi siswa dalam belajar.

Dalam proses edukasi yang dilakukan dengan responden dengan menggunakan video animasi sebagai media edukasi. Video diberikan kepada responden sebagai bahan edukasi. Video yang diberikan kepada responden berisi tentang pengertian overweight dan obesitas, perbedaan overweight dan obesitas, faktor obesitas, dampak obesitas, pencegahan obesitas, penyebab terjadinya obesitas, dan tindakan orang tua terhadap anak yang mengalami obesitas. Hasil dari kuesioner yang diberikan tentang pengetahuan yaitu ditemukan beberapa responden banyak menjawab salah pada pertanyaan tentang tindakan orang tua terhadap remaja yang mengalami obesitas. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan responden mengenai keberadaan orang dewasa atau orang tua yang dapat mengedukasi anaknya mengenai pengetahuan obesitas. Menurut Hersi (2014) menyatakan bahwa orang tua membuat program dengan mengendalikan berat badan pada anak, mengubah kebiasaan makan (mengatur pola makan yang nantinya akan menjadi

teratur), memilih makan yang akan dikonsumsi (mengurangi makan-makanan yang berlemak, meningkatkan aktifitas fisik anak diluar rumah (bersepeda, berjalan, dan lain lain), dan mengubah gaya hidup yang lebih aktif.

Hasil uji statistik Wilcoxon pre-test dan post-test pengetahuan didapatkan Sig. 0,000 ini berarti ada pengaruh edukasi melalui metode ceramah dengan media video animasi terhadap pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi di SMP Negeri 07 Kota Bengkulu.

Sikap

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai obesitas. Hasil tersebut meningkat dari hasil sebelum diberikannya metode ceramah dengan media video animasi. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Sikap yang baik belum tentu memunculkan tindakan atau membentuk perilaku yang baik (Notoatmodjo, 2012). Beberapa ahli manajemen pemasaran mendefinisikan sikap adalah perasaan dari konsumen (positif dan negatif) dari suatu objek setelah dia mengevaluasi objek tersebut. Semakin banyak objek yang

dievaluasi akan semakin banyak sikap yang terbentuk. Sikap memiliki beberapa fungsi, yaitu fungsi penyesuaian, ego *defensive*, ekspresi nilai dan pengetahuan (Oentoro, 2012).

Pada tabel diatas mengenai sikap remaja yang diliat dengan keaktifan saat bertanya dapat diketahui bahwa terdapat 46 responden dengan sebanyak 35 orang memiliki keaktifan yang baik dan 11 orang memiliki keaktifan yang cukup saat bertanya. Hal ini dapat disebabkan dari responden yang lebih banyak perempuan dan memiliki sikap keingintahuan yang tinggi tetrhada apa yang belum dipahaminya. Hal ini sejalan dengan Teori Green mengatakan bahwa jenis kelamin termasuk factor predisposisi atau faktor pemungkin yang memberi kontribusi terhadap perilaku kesehatan seseorang. Jenis kelamin perempuan cenderung lebih peduli terhadap kondisi lingkungan dan kesehatannya. Perempuan mempunyai kecenderungan berperilaku baik dibandingkan dengan laki-laki. Fenomena tersebut menghasilkan perempuan yang lebih peduli terhadap kondisi lingkungan dan kesehatannya (Notoadmojo, 2012). Menurut penelitian Riyadi & Larasati (2021) jenis kelamin ternyata menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap tingkat keingintahuan dan kepatuhan masyarakat dalam penerapan protokol kesehatan, tingkat

kepatuhan protokol kesehatan pada responden laki-laki lebih rendah kepatuhan perempuan.

Pada tabel diatas didapatkan bahwa kuisisioner sikap sebelum dan sesudah pemberian video animasi pada 10 item pertanyaan memiliki perbedaan yang cukup tinggi, dimana sebelum diberikan video animasi siswa memilih jawaban yang sangat acak dengan presentase jawaban yang benar sangat sedikit dengan presentase (35%), akan tetapi sesudah diberikan video animasi setengah dari siswa sudah menjawab pertanyaan dengan jawaban yang benar dengan presentase (76%).

Hasil uji statistik Wilcoxon rank test pada pre-test dan post-test sikap didapatkan Sig. 0,000 ini berarti ada pengaruh edukasi melalui metode ceramah dengan media video animasi terhadap sikap remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi di SMP Negeri 07 Kota Bengkulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh metode ceramah dengan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMP Negeri 07 Kota Bengkulu, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Siswa SMP Negeri 07 Kota Bengkulu hampir sebagian kecil

mengalami obesitas dan hampir sebagian perempuan mengalami obesitas.

2. Siswa SMP Negeri 07 Kota Bengkulu memiliki pengetahuan sebelum diberikan metode ceramah dengan media video animasi yaitu cukup dan setelah diberikan intervensi menjadi baik.
3. Siswa SMP Negeri 07 Kota Bengkulu memiliki sikap sebelum diberikan metode ceramah dengan media video animasi yakni cukup dan setelah diberikan media video animasi menjadi baik.
4. Ada pengaruh metode ceramah dengan media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang obesitas pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Aini, A.N. 2012. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*. Vol. 1 (2).
- Aspiawati. 2018. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang HIV/AIDS Di SMK Negeri 2 Makassar*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Makassar.
- Ayu, R. D.S. 2011. Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia. *Makara, Kesehatan*. Vol. 15 (1). Hlm. 37-43.
- Bluher, S. 2004. *Type 2 Diabetes Melitus in Children and Adolescent : The European Perspective*. Dalam: Kiess W, Marcus C, Wabitsch M, editor. Basel: Karger AG; Hlm. 170-80.
- Chandio MT, Pandhiani SM, dan Iqbal S. 2016. Bloom's Taxonomy: Improving Assessment And Teaching-Learning Process. *Journal of Education and Educational Development*. Vol. 3 (2). Hlm. 203-221.
- Damayanti, S. 2002. *Prosiding Simposium Temu Ilmiah Akbar 2002: "Obesitas Pada Anak"*. Pusat Informasi dan Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta. Indonesia.
- Loke, K.Y. 2002. Consequences of Childhood and Adolescent Obesity. *Asia Pacific Jurnal Clin Nutr*. Vol. 11 (3): Hlm. S702-S704.
- Meidiana, R., Simbolon, D., dan Wahyudi, A. 2018. Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja *Overweight*. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 9 (3).
- Murti, B. 1997. Kualitas Hidup: Isu Konseptual dan Pengukuran. *Medika*, Vol. XXIII (2). Hlm. 118-22.
- Nammi S, Koka S, Chinnala KM, and Boini KM. 2004. Obesity: an Overview on Its Current Perspectives and Treatment Options. *Nutrition Journal*. Vol. 4 (3). Hlm: 1-8.

Buku

- Ahmad, K. 2012. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ahmad, M.N. dan Lilik, N.K. 2009. *Metode dan Teknik Pembelajaran*

Pendidikan Islam. Jakarta: Refika
Aditama.

Arisman. 2004. *Gizi dalam Daur
Kehidupan*. Jakarta: EGC.

Azhar, A. 2017. *Media Pembelajaran*.
Jakarta: Rajagrafindo Persada.

Artikel:

Kemenkes RI. (2013). Profil Kesehatan
Indonesia Tahun 2013. In
Kementrian Kesehatan Republik
Indonesia (Vol. 42, Issue 4).
diakses 22 Oktober 2021