

**EDUKASI: PANDUAN CERDAS GAYA HIDUP SEHAT CEGAH
OBESITAS UNTUK WANITA USIA PRODUKTIF**

***EDUCATION: A SMART GUIDE TO A HEALTHY LIFESTYLE TO
PREVENT OBESITY FOR WOMEN OF PRODUCTIVE AGE***

Nova Sontry Node Siregar¹, Fransiska Debataraja², Debora Simamora³, Renta Sihombing⁴,
Hengki Simamora⁵

E-mail: nova.siregar@stikeskb.ac.id

Abstrak

Gaya hidup sehat merupakan fondasi utama dalam menjaga kualitas hidup, terutama bagi wanita usia produktif yang berada pada fase penting dalam siklus kehidupan. Obesitas merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, termasuk pada kelompok wanita usia subur (WUS) yang berada pada rentang usia 15–49 tahun. Tujuan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita usia produktif tentang pentingnya penerapan gaya hidup sehat guna meningkatkan kualitas kesehatan fisik, mental, dan reproduksi. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok Dharma Wanita di Lingkungan Setdakab Humbang Hasundutan. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi aktif, dan praktik olah raga ringan mengatasi stress dan obesitas, jumlah responden sebanyak 30 peserta. Hasil menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30 poin atau 52.6% dan 96% peserta berkomitmen untuk bersikap baik dalam menerapkan gaya hidup yang sehat. Terencana membentuk komunitas senam di lingkungan ibu-ibu dharma Wanita dan berkomitmen menjaga pola hidup sehat dan seimbang.

Kata kunci: *Gaya Hidup Sehat, Obesitas, Cegah Obesitas, Wanita Usia Produktif*

PENDAHULUAN

Wanita usia produktif, yaitu kelompok usia 15–49 tahun, merupakan bagian penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat karena berperan besar dalam aspek reproduksi, keluarga, dan ekonomi (Paramata & Sandalayuk, 2019). Kondisi kesehatan wanita pada usia ini sangat menentukan kualitas generasi mendatang serta keberhasilan pembangunan nasional. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan wanita usia produktif menjadi hal yang sangat penting (Taufikurrahman dkk., 2023).

Secara umum, kondisi kesehatan wanita produktif di Indonesia menunjukkan tren yang semakin membaik. Hal ini terlihat dari meningkatnya akses terhadap layanan kesehatan, seperti pelayanan kehamilan, persalinan, keluarga berencana, serta edukasi kesehatan. Selain itu, peningkatan usia harapan hidup juga mencerminkan adanya kemajuan dalam kualitas kesehatan masyarakat, termasuk wanita usia produktif (Mu'tafi dkk., 2024).

Namun demikian, masih terdapat berbagai permasalahan kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius. Salah satu masalah yang cukup dominan adalah anemia pada wanita usia subur, terutama pada remaja putri dan ibu hamil, yang dapat berdampak pada menurunnya produktivitas serta meningkatnya risiko komplikasi saat kehamilan dan persalinan (Azzahra dkk.,

2025). Selain itu, masalah gizi juga menjadi tantangan, baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi (obesitas) yang semakin meningkat seiring perubahan pola hidup (Martony, 2023).

Di sisi lain, kesehatan reproduksi wanita juga masih menghadapi berbagai kendala, seperti kehamilan risiko tinggi, kurangnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi, serta meningkatnya risiko infeksi menular seksual (Ahmad Ali Rohman & Umi Aniroh, 2025). Tidak hanya itu, kesehatan mental wanita usia produktif juga mulai menjadi perhatian, mengingat tingginya tekanan yang dihadapi akibat peran ganda dalam keluarga dan pekerjaan yang dapat memicu stres, kecemasan, hingga depresi. Selain faktor tersebut, terdapat pula kesenjangan akses layanan kesehatan antara wilayah perkotaan dan pedesaan, serta perbedaan tingkat pendidikan dan ekonomi yang memengaruhi kondisi kesehatan wanita. Hal ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan wanita usia produktif masih memerlukan perhatian yang komprehensif dan berkelanjutan (Abrianti & Suchaina, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun kondisi kesehatan wanita usia produktif telah mengalami peningkatan, masih terdapat berbagai tantangan yang perlu diatasi. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih

optimal dalam meningkatkan kesadaran, akses, dan kualitas layanan kesehatan guna mencapai derajat kesehatan wanita yang lebih baik.

Gaya hidup sehat merupakan fondasi utama dalam menjaga kualitas hidup, terutama bagi wanita usia produktif yang berada pada fase penting dalam siklus kehidupan (Agus Mulyana dkk., 2024). Pada periode ini, wanita tidak hanya berperan dalam pengembangan karier dan kehidupan sosial, tetapi juga memiliki tanggung jawab biologis yang berkaitan dengan kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, penerapan pola hidup sehat menjadi hal yang krusial untuk mendukung keseimbangan fisik, mental, dan emosional (Faidah dkk., 2024).

Namun, di tengah tuntutan aktivitas yang semakin tinggi, banyak wanita usia produktif yang cenderung mengabaikan aspek kesehatan. Pola makan tidak seimbang, kurangnya aktivitas fisik, stres berkepanjangan, serta kurangnya waktu istirahat menjadi tantangan umum yang dihadapi (Atikah & Poerwandari, 2025). Kondisi ini dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan hormonal, kelelahan kronis, hingga penyakit tidak menular.

Selain itu, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern turut memengaruhi perilaku kesehatan Masyarakat. Kemudahan akses terhadap

makanan cepat saji, gaya hidup sedentari, serta paparan informasi yang tidak selalu akurat mengenai kesehatan sering kali membuat wanita kesulitan dalam menentukan pilihan yang tepat bagi tubuh mereka (Lestari & Achdiani, 2024).

Keseimbangan hidup yang ideal dipercaya dapat membantu karyawan mengelola stres, mempertahankan motivasi kerja dan menjaga hubungan interpersonal yang sehat di luar lingkungan kerja. Individu yang mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan profesional dan kehidupan pribadinya cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, serta lebih tahan terhadap tekanan psikologis akibat beban kerja yang kompleks (Suryani, 2020).

Obesitas merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia, termasuk pada kelompok wanita usia subur (WUS) yang berada pada rentang usia 15–49 tahun. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa mencapai sekitar 23,4%, mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang sebesar 21,8%. Peningkatan ini menunjukkan adanya tren yang mengkhawatirkan terkait perubahan pola hidup masyarakat yang cenderung kurang aktif dan tidak seimbang dalam pola konsumsi makanan.

Jika ditinjau berdasarkan jenis kelamin, prevalensi obesitas pada perempuan diketahui lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menjadikan wanita, termasuk WUS, sebagai kelompok yang lebih rentan terhadap kejadian obesitas. Faktor hormonal, perubahan metabolisme, serta kondisi fisiologis seperti kehamilan dan pasca persalinan turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas pada wanita.

Selain obesitas secara umum, obesitas sentral yang diukur berdasarkan lingkar perut juga menjadi perhatian serius. Analisis data SKI tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas sentral pada wanita usia subur mencapai sekitar 49,11%. Artinya, hampir setengah dari WUS di Indonesia mengalami penumpukan lemak berlebih di area perut, yang merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular.

Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang komprehensif dan mudah dipahami mengenai gaya hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan wanita usia produktif. Edukasi ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan. Dengan demikian, wanita dapat menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal serta

mempersiapkan masa depan kesehatan yang lebih baik.

1. Tujuan

a. Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran wanita usia produktif tentang pentingnya penerapan gaya hidup sehat guna meningkatkan kualitas kesehatan fisik, mental, dan reproduksi.

b. Tujuan Khusus

1. Memberikan pemahaman tentang pentingnya pola makan bergizi seimbang.
2. Meningkatkan kesadaran tentang pencegahan anemia pada wanita usia produktif.
3. Mengedukasi pentingnya aktivitas fisik secara rutin.
4. Memberikan informasi terkait kesehatan reproduksi dan kebersihan diri.
5. Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental.
6. Mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat dari pelaksanaan kegiatan ini antara lain:

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup sehat.
- b. Membantu peserta menerapkan pola hidup sehat secara mandiri.

- c. Menurunkan risiko penyakit seperti anemia, obesitas, dan gangguan kesehatan reproduksi.
- d. Meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas sehari-hari.

3. Sasaran

Sasaran dalam kegiatan ini adalah Dharma Wanita Persatuan Setdakab Humbang Hasundutan ibu usia Produktif 19-49 tahun. .

4. Metode

Program PkM diadakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, dengan tujuan utama meningkatkan wawasan, kesadaran, dan motivasi WUS dalam menjalankan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan terhadap obesitas. Kegiatan dilaksanakan melalui metode seperti pemberian materi, diskusi aktif, praktik lapangan, serta evaluasi kondisi peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan PkM.

a. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini, tim PkM melakukan kontak dengan mitra PkM yaitu Dharma Wanita Persatuan Setdakab Humbang Hasundutan untuk dapat melaksanakan kegiatan PkM. Kemudian memilih responden secara purposive sampling hingga diperoleh responden sebanyak 30 peserta. Selain itu, Tim PkM juga menyiapkan materi PkM dan Instrumen yang digunakan dalam mengukur keberhasilan PkM.

b. Tahap Pelaksanaan

Tim PkM memperkenalkan diri dan menyampaikan tata tertib dalam pelaksanaan PkM. Kemudian memberikan

lembar isian pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta PkM tentang gaya hidup sehat dan obesitas. Tim PkM menyampaikan materi berupa obesitas, pola makan yang baik, aktifitas fisik, dan manajemen stres. Setelah pemaparan materi, tim PkM membuka ruang diskusi dan tanya jawab agar peserta lebih memahami atas materi yang sudah diberikan. Tim PkM melakukan praktik senam ringan sebagai bentuk aktifitas fisik yang nantinya dapat diterapkan oleh peserta. Akhir pelaksanaan ditutup dengan kembali melakukan pengisian lembar kuesioner dalam tahap *post-test* untuk memastikan peningkatan.

c. Tahap Penutupan

Tim PkM mengucapkan terima kasih atas partisipasi responden dan menutup kegiatan PkM. Nilai *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara terpisah oleh tim PkM sehingga dapat dikaji keberhasilan PkM dan menetapkan kegiatan tindak lanjut.

5. Hasil

Beberapa aspek yang dihasilkan dari kegiatan PkM ini yang dapat dirasakan langsung oleh masyarakat antara lain adanya peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan kepuasan peserta PkM atas kegiatan ini yang dapat dijabarkan lebih spesifik sebagai berikut:

a. Peningkatan Pengetahuan

Hasil menunjukkan telah terjadi peningkatan pengetahuan peserta tentang kesadaran gaya hidup sehat untuk mencegah obesitas pada WUS.

Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 59.3 berubah menjadi 89.4 sebagai nilai *post-test*, yang artinya terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 30 poin atau 52.6%. Selain itu, hasil penelitian menjelaskan kepada peserta PkM bahwa konsumsi *fastfoods* yang sering dapat memicu terjadinya obesitas. Demikian juga pengetahuan yang baik dan aktivitas fisik yang baik juga mampu menghindarkan WUS untuk mengalami obesitas.

b. Perubahan Sikap atas Kesadaran Gaya Hidup

Melalui pengamatan dan ruang diskusi yang diadakan menunjukkan bahwa sekitar 80% peserta belum menyadari tentang perlunya penerapan gaya hidup yang sehat dengan mengontrol nutrisi yang masuk ke dalam tubuh dan melakukan aktifitas fisik dalam pencegahan obesitas. Namun setelah mengikuti kegiatan PkM ini, sebanyak 96% peserta berkomitmen untuk menerapkan gaya hidup yang sehat dengan konsumsi sehat dan melakukan aktifitas fisik dengan teratur.

c. Kepuasan Peserta

Hasil angket evaluasi menunjukkan sebanyak 28 responden (96%) menyatakan puas atas pelaksanaan kegiatan PkM ini. Kepuasan ini dapat diukur berdasarkan narasi pada angket yang menjelaskan bahwa kegiatan PkM ini sangat bermanfaat, menarik, dan materi mudah dicerna. Metode

pelaksanaan melalui ceramah, tanya jawab, dan diskusi juga dirasa cukup efektif dalam proses transfer ilmunya sehingga peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran gaya hidup yang baik.

d. Tindak Lanjut

Beberapa peserta memberikan masukan agar kegiatan edukatif serupa dapat diselenggarakan secara rutin, misalnya setiap bulan, dengan dilengkapi layanan pemeriksaan berat badan, pengukuran lingkar perut, serta sesi konsultasi gizi. Selain itu, muncul pula usulan untuk membentuk program berbasis komunitas seperti “Klub Senam Ibu DWP” yang terintegrasi di lingkungan Pemerintah Kabupaten, sebagai upaya mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat secara berkesinambungan.

Atas hasil yang diperoleh dalam kegiatan PkM ini, maka ditampilkan beberapa gambar hasil selama pelaksanaan kegiatan PkM seperti berikut :





6. Pembahasan

Obesitas kini menjadi isu kesehatan masyarakat yang terus mengalami peningkatan, termasuk di kalangan WUS. Faktor-faktor seperti minimnya aktivitas fisik, tingginya konsumsi makanan berkalori tinggi, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pola hidup sehat menjadi pemicu utama lonjakan angka kejadian obesitas. Kegiatan PkM ini menjadi langkah edukatif dan preventif awal, dengan tujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya penerapan gaya hidup sehat guna mencegah obesitas sejak dini (Ika Nur Saputri & Nurianti, 2025).

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya lonjakan signifikan dalam pengetahuan peserta. Hal ini tercermin dari perbandingan nilai rata-rata pre-test dan post-test, yang menunjukkan peningkatan dari 58,3 menjadi 88,3. Selisih sebesar 30 poin atau hampir 51,4% ini mencerminkan efektivitas pendekatan edukatif yang digunakan melalui diskusi dan metode partisipatif dalam menyampaikan informasi secara optimal (Fitri Noviani & Ibnu Muthi, 2025). Temuan ini selaras dengan studi-studi sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap perilaku hidup sehat (Cha dkk., 2021).

Tak hanya pada aspek pengetahuan, dampak positif juga tampak dalam dimensi sikap peserta. Sebanyak 97% peserta menyatakan kesiapan untuk melakukan perubahan gaya hidup, seperti mengurangi asupan makanan tinggi gula, lebih aktif secara fisik, dan memperbaiki kualitas tidur (Department of Community Health, University Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaakub Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia dkk., 2017). Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya merangsang aspek kognitif, tetapi juga memberi pengaruh nyata terhadap sikap dan niat tindakan peserta menjadi dua komponen penting dalam pembentukan perilaku sehat

jangka panjang (Hill dkk., 2017). Keseriusan peserta turut menunjukkan bahwa metode penyampaian yang interaktif melibatkan diskusi kelompok serta studi kasus kontekstual merupakan kunci keberhasilan kegiatan PKM ini. Kepuasan peserta yang mencapai 97% memperkuat validitas metode edukasi ini. Ini menekankan pentingnya edukasi promotif di tingkat pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas, yang menekankan upaya pencegahan daripada pengobatan kuratif (Jenner dkk., 2019).

Efektivitas kegiatan PKM ini tidak hanya terletak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada potensi keberlanjutan program. Beberapa peserta menyarankan perlunya tindak lanjut seperti pembentukan kelompok senam rutin, pengukuran IMT berkala, serta penyediaan layanan konsultasi gizi. Masukan tersebut mencerminkan kebutuhan akan dukungan lingkungan yang kondusif dalam mengaplikasikan pengetahuan ke dalam kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu, integrasi program edukasi ini ke dalam agenda kegiatan puskesmas yang lebih luas menjadi strategi penting untuk mendorong perubahan gaya hidup yang berkesinambungan.

7. Kesimpulan

Edukasi dalam kegiatan pengabdian ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta PkM tentang kesadaran gaya hidup

dengan peningkatan pengetahuan sebesar 30 poin (52.6%). Melalui kegiatan ini, telah terjadi juga perubahan sikap dan kesadaran responden akan gaya hidup yang sehat dengan persentase sebesar 96%. Selain itu, peserta PkM merasa puas atas pelaksanaan kegiatan PkM ini dengan persentase sebesar 96%, peserta merasa kegiatan PkM memberikan banyak manfaat, topik yang menarik, dan mudah dicerna.

8. Ucapan Terima Kasih

Tim PkM menyampaikan terima kasih atas keikutsertaan peserta PkM dalam kegiatan ini sehingga dapat memberikan manfaat yang baik bagi peserta dan masyarakat yang lebih luas. Tim juga berterima kasih atas dukungan dan izin dari DWP SETDAKAB HUMBANG HASUNDUTAN serta STIKES KESEHATAN BARU atas terselenggaranya kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianti, S., & Suchaina, S. (2025). Peran Pendidikan dan Kesehatan dalam Mengurangi Ketimpangan dan Kemiskinan di Indonesia: Pendekatan Human Capital. *Jurnal Ekonomi-Qu*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.35448/jequ.v15i1.34720>
- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhillia Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2>.

- 2998
- Ahmad Ali Rohman & Umi Aniroh. (2025). Strategi Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Edukasi Menggunakan Media Video Animasi: Strategies to Increase Adolescent Reproductive Health Knowledge Through Education Using Animated Video Media. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 7(1), 215–223. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v7i1.594>
- Atikah, A. R., & Poerwandari, E. K. (2025). Mengungkap Tantangan Perempuan Dengan Epilepsi: Tinjauan Literatur Dalam Kajian Disabilitas Feminis. *An-Nadaa Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 62. <https://doi.org/10.31602/ann.v12i1.19339>
- Azzahra, A. S., Hamdiana, H., & Amir, S. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pacing. *Syntax Idea*, 7(10), 1233–1247. <https://doi.org/10.46799/syntaxidea.v7i10.13581>
- Cha, E., Smart, M. J., Braxter, B. J., & Faulkner, M. S. (2021). Preconception Care to Reduce the Risks of Overweight and Obesity in Women of Reproductive Age: An Integrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4582. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094582>
- Department of Community Health, University Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaakub Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia, Kassim, M. S. A., Abdul Manaf, M. R., Department of Community Health, University Kebangsaan Malaysia Medical Centre, Jalan Yaakub Latif, Bandar Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia, Mohamad Nor, N. S., Institute for Public Health, Jalan Bangsar, 59000 Kuala Lumpur, Malaysia, Ambak, R., & Institute for Public Health, Jalan Bangsar, 59000 Kuala Lumpur, Malaysia. (2017). Effects of Lifestyle Intervention towards Obesity and Blood Pressure among Housewives in Klang Valley: A Quasi-Experimental Study. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 24(6), 83–91. <https://doi.org/10.21315/mjms2017.24.6.10>
- Faidah, A. N., Sugiati, T., Firzatullah, M. D., Fauzan, M. H., Ramadhan, M. R., Aflah, M. F. N., & Alfarazy, M. R. (2024). Sosialisasi Kesehatan Jiwa Raga untuk Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 276–288. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.288>
- Fitri Noviani & Ibnu Muthi. (2025). Efektivitas Metode Diskusi Kelompok terhadap Peningkatan Partisipasi Aktif Siswa pada Materi Hak dan Kewajiban dalam Pembelajaran PPKn di Sekolah Dasar. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 2(3), 272–283. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i3.2150>
- Hill, B., McPhie, S., Moran, L. J., Harrison, P., Huang, T. T.-K., Teede, H., & Skouteris, H. (2017). Lifestyle intervention to prevent obesity during pregnancy: Implications and recommendations for research and implementation. *Midwifery*, 49, 13–18. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2016.09.017>
- Ika Nur Saputri, & Nurianti, I. (2025). Enhancing Awareness of Healthy Lifestyles to Prevent Obesity in

- Women of Reproductive Age: A Study at Perbarakan Village. *JURNAL PENGMAS KESTRA (JPK)*, 5(1), 62–66. <https://doi.org/10.35451/2sdcnd49>
- Jenner, S. L., Buckley, G. L., Belski, R., Devlin, B. L., & Forsyth, A. K. (2019). Dietary Intakes of Professional and Semi-Professional Team Sport Athletes Do Not Meet Sport Nutrition Recommendations—A Systematic Literature Review. *Nutrients*, 11(5), 1160. <https://doi.org/10.3390/nu11051160>
- Lestari, R. N., & Achdiani, Y. (2024). Pengaruh Globalisasi Terhadap Gaya Hidup Individualisme Masyarakat Modern. *SOSIETAS*, 14(2), 121–132. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v14i2.70149>
- Martony, O. (2023). Stunting di Indonesia: Tantangan dan Solusi di Era Modern. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1734–1745. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.6930>
- Mu'tafi, A., Firdaus, Z., Romadhona, F., Mubarak, I. S., Agung, A. H., Wahyuni, A. N., Larasati, R., Nurhidayat, Y. K. H., Ma'arif, S., Aufa, A., Farida, N., Faizah, F., & Anam, K. (2024). Membangun Generasi Cerdas di Desa BINANGUN: Menuju Masa Depan Gemilang dengan Gizi Seimbang dan Bebas Stunting. *CENDEKIA : Jurnal Penelitian dan Pengkajian Ilmiah*, 1(9), 589–597. <https://doi.org/10.62335/2vj5v880>
- Paramata, Y., & Sandalayuk, M. (2019). Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo Journal of Public Health*, 2(1), 120. <https://doi.org/10.32662/gjph.v2i1.390>
- Suryani, A. I. (2020). KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DAN KEPUASAN HIDUP: STUDI META-ANALISIS. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 92–104. <https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i1.2697>
- Taufikurrahman, T., Zulfi, A. N., Irmawati, E. F. F., Setiawan, W. P., Azizah, P. N., & Soeliono, F. F. (2023). Sosialisasi Pernikahan Usia Dini dan Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Pabean, Kabupaten Probolinggo. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 8(1), 73–88. <https://doi.org/10.32923/sci.v8i1.3379>