



Sekolah Gizi dan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) Cegah Obesitas pada Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Perwira, Bekasi Utara, Jawa Barat

School of Nutrition and Family Medicinal Plants against Obesity among Posyandu Cadres in Perwira Public Health Centre, North Bekasi, West Java

Khairizka Citra Palupi^{1*}, Mellova Amir², Nining Prasetyowati², Zalfa Mulyadewi¹, Priyya Salsabila Andini¹

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, DKI Jakarta, Indonesia

² Program Studi Farmasi, Universitas Esa Unggul, DKI Jakarta, Indonesia

³ Unit Gizi, Puskesmas Perwira, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

*Email Korespondensi: khairizka.citra@esaunggul.ac.id

Abstrak

Permasalahan obesitas masih belum menjadi salah satu perhatian dalam program gizi di Puskesmas Perwira, Kota Bekasi. Kader Posyandu di wilayah Puskesmas Perwira juga belum pernah mendapatkan pelatihan terkait peran gizi dan tanaman obat keluarga dalam pencegahan obesitas. Oleh karena itu kami mengusulkan program Sekolah Gizi dan Tanaman Obat Keluarga Cegah Obesitas pada Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Perwira, Bekasi Utara, Jawa Barat. Metode pengabdian ini berbasis edukasi melalui penyuluhan dan pembagian materi pada 18 Kader Posyandu. Pengukuran efektivitas penyuluhan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test sebanyak 10 pertanyaan. Tujuan dari kegiatan ini meningkatkan pemahaman kader posyandu di bidang gizi dengan pendekatan psikologi dan farmasi dengan pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam pencegahan obesitas. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa terjadi proses diskusi interaktif selama proses edukasi. Peserta juga mengalami peningkatan skor pengetahuan terkait materi yang disampaikan yaitu dari 7.36 menjadi 7.94. Kesimpulannya, sekolah gizi dan tanaman obat keluarga cegah obesitas bisa menjadi wadah dalam peningkatan pengetahuan kesehatan kader Posyandu di wilayah Puskesmas Perwira. Diharapkan kegiatan ini bisa terus berlanjut dengan materi yang lebih luas.

Kata kunci: Gizi, Tanaman Obat Keluarga (TOGA), Obesitas, Kader Posyandu

Abstract

The problem of obesity is still not a concern in the nutrition program at the Perwira Community Health Center, Bekasi City. Posyandu cadres in the Perwira Community Health Center area have also never received training regarding the role of nutrition and family medicinal plants in preventing obesity. Therefore, we propose a Family Nutrition School and Medicinal Plants Program to prevent Obesity for Posyandu Cadres in the Perwira Community Health Center Area, North Bekasi, West Java. This community empowerment is education-based to 18 Posyandu cadres. Measuring the effectiveness of extension using pre-test and post-test questionnaire with 10 questions. The aim of this activity is to increase the understanding of posyandu cadres in the field of nutrition using psychological and pharmaceutical approaches by using family medicinal plants in preventing obesity. The results of this service show that an interactive discussion process occurs during the educational process. Participant also experienced an increase in knowledge scores related to the material presented from 7.36 to 7.94. In conclusion, nutrition schools and family medicinal plants to prevents obesity can be a forum for increasing the health knowledge of Posyandu cadres in the Perwira Community Health Center area. Hopefully, this program can continue with broader material

Keywords: Nutrition, Herbal, Obesity, Posyandu Cadres

Pesan Utama:

- Sekolah gizi dan tanaman obat keluarga cegah obesitas bisa menjadi wadah dalam peningkatan pengetahuan kesehatan kader Posyandu di wilayah Puskesmas. Pendekatan psikologi dalam edukasi gizi serta pemanfaatan tanaman herbal mampu menjadi alternative dalam pencegahan obesitas bagi kader Posyandu.

<p>Access this article online</p>  <p>Quick Response Code</p>	<p>Copyright (c) 2024 Authors.</p> <p>Received: 28 September 2024 Accepted: 20 October 2024</p> <p>DOI: https://doi.org/10.56303/jppmi.v3i2.274</p>	 <p>This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License</p>
--	---	--

1. Pendahuluan

Prevalensi obesitas di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2018 mencapai 21,8% pada penduduk usia >18 tahun. Sementara itu, prevalensi obesitas sentral mencapai 31% pada penduduk usia > 15 tahun (Kemenkes, 2018). Obesitas yang tidak dikenali dan dikendalikan memicu berbagai manifestasi klinis penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes mellitus tipe 2, hipertensi dan stroke. Kondisi gizi lebih disebabkan oleh kondisi abnormal dari penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. Ada berbagai faktor yang mempengaruhi gizi lebih. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi umur, jenis kelamin, riwayat penyakit, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor risiko yang dapat diubah meliputi pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan kondisi psikologis. Secara langsung, gizi lebih disebabkan ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energy (Hruby et al., 2016).

Intervensi gizi dalam mengatasi obesitas di Indonesia sudah dicanangkan oleh Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Panduan pelaksanaan gerakan nusantara tekan angka obesitas telah dipublikasikan pada tahun 2017 (Kemenkes, 2017). Di dalam GENTAS mencakup aturan pola makan, aktivitas fisik, dan pesan nikmati hidup. Pada pelaksanaannya, partisipasi masyarakat kurang optimal, perubahan gaya hidup modern, kendala keuangan, dan kolaborasi lintas sektoral. Keberlanjutan program memerlukan strategi komunikasi, adaptasi terhadap gaya hidup modern, dan pembiayaan jangka panjang. Teknologi, kemitraan lintas-sektor, pendidikan digital, promosi gaya hidup aktif dan penelitian kesehatan menjadi peluang (Salsabila et al., 2023). Penelitian mengenai program-program dalam mengatasi obesitas juga sudah banyak dilakukan di Indonesia baik itu melalui edukasi, konseling, pemberian makanan dan pemanfaatan pengobatan herbal (Amir & Borang, 2015; Palupi, Anggraini, et al., 2022; Palupi et al., 2021, 2023; Palupi, Handi, et al., 2022).

Namun demikian, aplikasi penggunaan penelitian tersebut masih belum banyak tersebar di wilayah Indonesia. Banyak kendala sehingga hasil penelitian tidak mampu berlanjut dalam menangani obesitas terutama di wilayah binaan Puskesmas. Selain pendekatan gizi dalam menangani obesitas, pemberdayaan tanaman obat keluarga sudah banyak dilakukan lewat penelitian dan pengabdian terutama pada penanganan penyakit hipertensi, diabetes mellitus dan dyslipidemia (Sagai et al., 2021; Triyono, 2010; Wulandari, 2018). Aplikasi penggunaan tanaman obat keluarga dalam upaya mengatasi obesitas masih belum banyak dilakukan dalam tingkat pengabdian hingga ke wilayah layanan kesehatan primer seperti Puskesmas. Adapun dilakukan, tidak dilakukan pada sasaran yang bisa menjadi tangan kanan keberlanjutan program.

Peran posyandu dan kader sangat penting dalam mengoptimalkan layanan kesehatan masyarakat primer di wilayah Puskesmas termasuk upaya penanggulangan obesitas. Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang dilaksanakan oleh, dari, dan bersama masyarakat, untuk memberdayakan dan memberikan kemudahan kepada masyarakat guna memperoleh pelayanan kesehatan bagi ibu, bayi dan balita. Keberadaan Posyandu sudah menjadi hal penting ditengah masyarakat karena berfungsi sebagai wadah pemberdayaan masyarakat dalam alih informasi dan ketrampilan dari petugas kepada masyarakat (Tse et al., 2017). Selain itu, keberadaan posyandu mampu mendekatkan pelayanan kesehatan dasar terutama berkaitan dengan penurunan angka kematian bayi, angka kematian ibu, dan

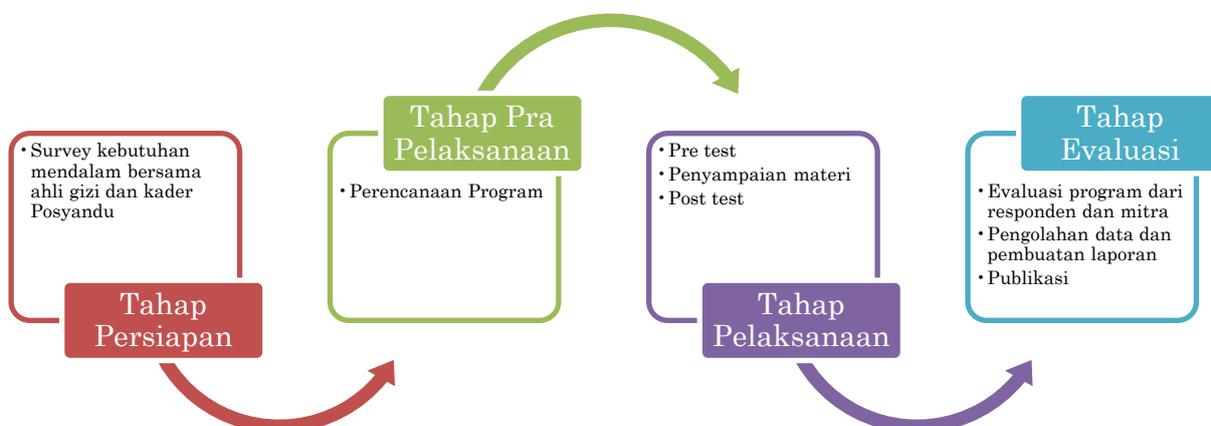
angka kematian balita. Peran posyandu dan kader sangat penting dalam menunjang keberlanjutan program-program di Puskesmas.

Keberlangsungan Posyandu sangat tergantung pada peran kader. Kader posyandu umumnya adalah relawan dari masyarakat yang dipandang memiliki kemampuan lebih dibandingkan anggota masyarakat lainnya. Salah satu permasalahan kader posyandu adalah rendahnya tingkat pengetahuan kader di bidang akademis dan teknis terkait kesehatan. Oleh karena itu, pelatihan kesehatan secara berkelanjutan sangat diperlukan untuk menunjang kualitas layanan kader di wilayah posyandu (Nurhidayah et al., 2019; Salamah & Sulistyani, 2018). Pemberdayaan kader dalam mencegah obesitas di segala usia penting dilakukan untuk melengkapi kompetensi kader. Pencegahan obesitas sebelum kehamilan, saat menyusui atau membesarkan balita serta lansia sangat penting untuk menekan angka obesitas di suatu wilayah.

Hasil wawancara dengan ahli gizi Puskesmas Perwira di wilayah Bekasi Utara menunjukkan bahwa permasalahan obesitas masih memerlukan perhatian lebih terutama dalam upaya pemberdayaan kader Posyandu. Sejauh ini, masih belum ada pemberdayaan kader terkait gizi dan tanaman obat keluarga dalam mencegah obesitas pada kader posyandu. Oleh karena itu, penawaran kerjasama dalam meningkatkan kompetensi kader untuk mengikuti PKM Sekolah Gizi dan Tanaman Obat Keluarga Cegah Obesitas pada kader Posyandu di wilayah Puskesmas Perwira, Bekasi Utara diterima dengan baik. Prevalensi obesitas sendiri di Kota Bekasi masih belum teridentifikasi datanya dengan jelas. Namun, untuk prevalensi hipertensi dan diabetes mellitus sudah teridentifikasi. Penderita hipertensi di Kota Bekasi menunjukkan sebaran yang merata di setiap wilayah, dimana Kecamatan Bekasi Utara menduduki peringkat ke-2 dengan penderita diabetes terbanyak. Obesitas diketahui menjadi salah satu faktor pemicunya. Hasil penelitian dan pengabdian terkait penanganan obesitas di wilayah Bekasi juga masih belum tersebar di semua titik, khususnya wilayah Bekasi Utara. Oleh karena itu, sangat diperlukan Program Kemitraan Masyarakat dari Universitas untuk menunjang kualitas layanan kesehatan primer dari Puskesmas Perwira, Bekasi Utara dalam upaya menangani obesitas di segala usia lewat keilmuan gizi dan farmasi. Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman kader posyandu di bidang gizi dengan pendekatan psikologi dan farmasi dengan pemanfaatan tanaman obat keluarga dalam pencegahan obesitas.

2. Metode

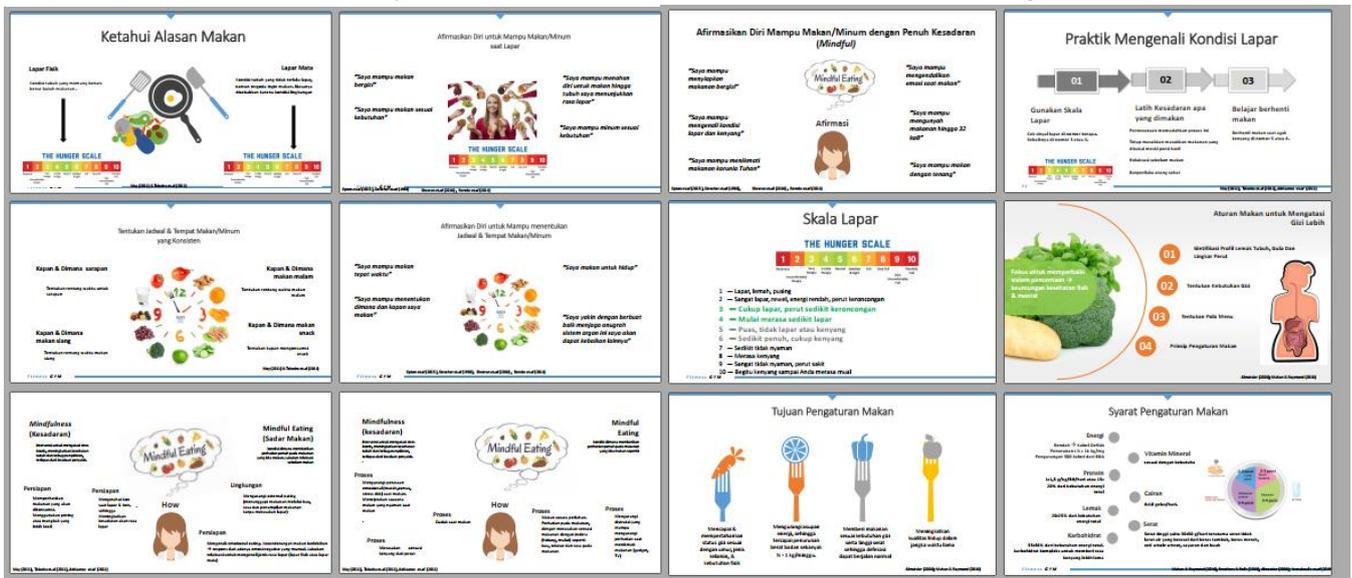
Kegiatan Sekolah Gizi dan Tanaman Obat Keluarga Cegah Obesitas dilaksanakan terintegrasi dengan kegiatan Puskesmas Perwira, Bekasi Utara. Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan beberapa tahapan yaitu tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan, tahapan monitoring dan evaluasi dan tahapan penulisan laporan seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Bagan Alur Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian (Contoh Tahapan Pelaksanaan Pengabdian)

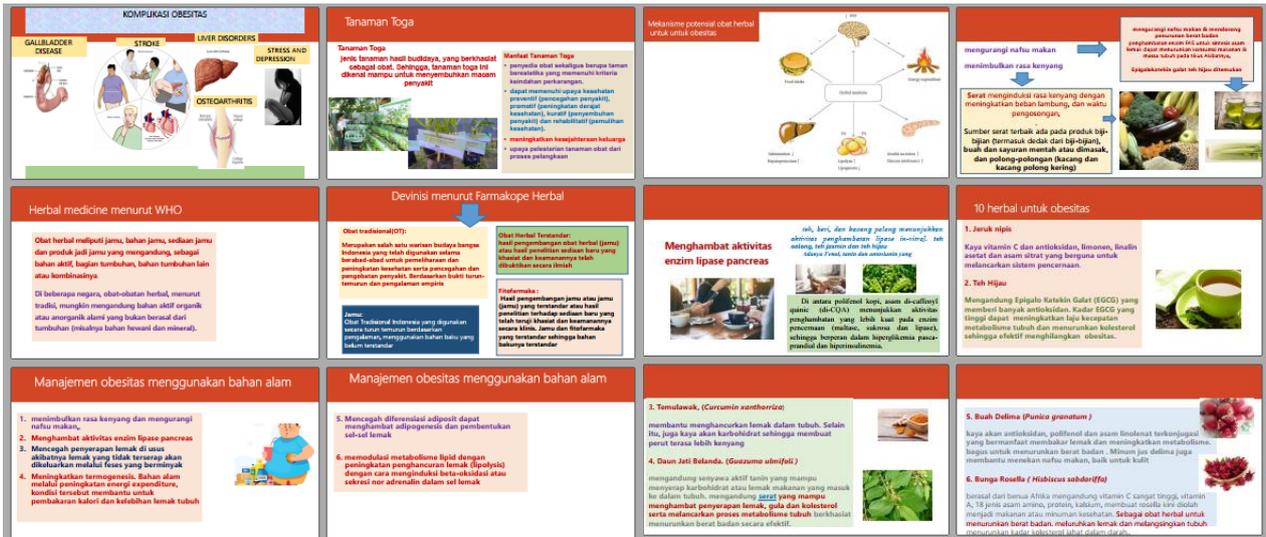
Pelaksanaan PKM Sekolah Gizi dan Tanaman Obat Keluarga Cegah Obesitas pada Kader Posyandu di wilayah Puskesmas Perwira, Bekasi Utara dilaksanakan pada bulan September hingga Desember 2023. Pada Sekolah Gizi, materi gizi yang disampaikan diperoleh dari penelitian yang sudah ada berbasis pendekatan psikologis (*mindfulness*) di segala usia dalam upaya mengatasi obesitas. Pemberian intervensi yang kami lakukan berdasarkan penelitian yang sudah kami publikasikan (Palupi, Anggraini, et al., 2022; Palupi et al., 2021; Palupi, Handi, et al., 2022). Selain intervensi edukasi maka kami juga menjelaskan mengenai potensi pangan lokal nusantara yang bisa digunakan dalam mengatasi dan mencegah obesitas. Pemberian materi sekolah gizi meliputi penentuan status gizi, besaran masalah obesitas di Indonesia, dampak dari obesitas, kesadaran/*mindfulness* sebagai fondasi hidup sehat, praktek mengenali sinyal lapar dan kenyang, menciptakan lingkungan berkesadaran untuk mengonsumsi makanan yang sehat, peran aktivitas fisik dan peran tidur dalam menjaga kesehatan. Berikut contoh materi presentasi terkait gizi. Contoh materi di dalam sekolah gizi di Gambar 2.

Sementara itu, untuk materi sekolah tanaman obat keluarga juga berdasarkan penelitian mengenai potensi herbal lokal yang bisa digunakan mencegah obesitas khususnya memperbaiki profil lemak dan gula dalam tubuh. Pemilihan jenis potensi herbal lokal berdasarkan penelitian yang sudah dipublikasikan. Pemberian materi sekolah TOGA meliputi manfaat tanaman obat keluarga dan potensi kesehatan cegah obesitas dari TOGA (Sari, Suta, et al., 2021; Wulandari, 2018). Contoh materi di dalam sekolah tanaman obat keluarga di Gambar 3.



Gambar 2. Contoh Materi Sekolah Gizi

Sebelum materi disampaikan, maka peserta mengisi pre-test yang berisi 10 pertanyaan terkait materi yang meliputi definisi kegemukan, kelaparan, sadar makan, syarat penurunan berat badan, manfaat aktivitas fisik, manfaat TOGA, prinsip penggunaan bahan alam untuk obesitas.



Gambar 3. Contoh Materi Sekolah Tanaman Obat Keluarga

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis situasi mendalam dengan ahli gizi di Puskesmas Perwira pada tanggal 12 Januari 2024 menunjukkan bahwa data pada tahun 2023 menunjukkan jumlah penduduk usia 15-59 tahun sebanyak 927 laki-laki dan 1291 perempuan. Data lebih spesifik menunjukkan bahwa usia 45-59 tahun sebanyak 336 laki-laki dan 448 perempuan. Sementara untuk usia diatas 45 tahun menunjukkan bahwa 60 orang laki-laki dan 76 orang perempuan. Data pada tahun 2024, menunjukkan bahwa usia 15-59 tahun sebanyak 534 laki-laki dan 615 perempuan. Usia 45-59 tahun menunjukkan bahwa 111 laki-laki dan 141 perempuan. Usia diatas 45 tahun menunjukkan laki-laki 21 orang dan perempuan 25 orang. Untuk data sasaran penduduk minimal di tahun 2023 menunjukkan usia produktif dengan jumlah sasaran 26.468 dan untuk usia diatas 60 tahun dengan jumlah sasaran 3040. Untuk data sasaran penduduk minimal di tahun 2024 menunjukkan bahwa usia produktif dengan jumlah sasaran 26.470. Selama ini program Puskesmas untuk penyakit tidak menular lebih banyak pada penyakit diabetes dan hipertensi. Sementara itu, untuk program Puskesmas pada penyakit obesitas masih belum menjadi prioritas. Program kesehatan untuk lansia sebatas untuk senam prolanis setiap hari Selasa. Pemanfaatan kader posbindu masih belum optimal. Namun, selama ini kader Posbindu sudah membantu program pengukuran lingkaran pinggang, tekanan darah dan penimbangan berat badan. Se jauh ini, tidak ada monitoring evaluasi lebih lanjut dari data-data yang sudah dikumpulkan. Perhatian ahli gizi di Puskesmas Perwira lebih banyak pada balita dan ibu hamil. Puskesmas Perwira sudah menunjukkan upaya dalam pelaksanaan Program Posbindu PTM. Hal ini selaras dengan salah satu pengabdian masyarakat yang menggunakan aplikasi penurunan berat badan untuk petugas kesehatan yang gizi lebih di Puskesmas Lemahabang Kab.Bekasi (Fajar, 2022).

Implementasi program Sekolah Gizi dan Tanaman Obat Keluarga Cegah Obesitas pada kader Posyandu di wilayah Puskesmas berjalan dengan lancar. Total kader yang mengikuti kegiatan sebanyak 18 orang. Proses edukasi berlangsung selama 2 jam. Total waktu proses penyelenggaraan sekolah selama 3 jam yang berlangsung pukul 09.00-12.00. Rentang minimum usia yang mengikuti kegiatan ini adalah 29 tahun dan rentang maksimum usia kader yang mengikuti adalah 60 tahun. Rata-rata usia kader yang mengikuti adalah 44 tahun. Lama pengabdian kader dalam rentang 1 tahun hingga 20 tahun. Namun, rata rata masa pengabdian kader sebesar 9 tahun. Berikut foto-foto dokumentasi selama proses edukasi dan pengambilan data.



Gambar 4. Foto bersama dengan peserta Sekolah Gizi dan Farmasi

Setelah proses edukasi berlangsung, ada beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta seperti bagaimana cara mengendalikan nafsu makan di malam hari, bagaimana penggunaan obat herbal yang beredar di masyarakat dalam mengatasi obesitas dan bagaimana cara mengendalikan berat badan pada ibu hamil. Di akhir sesi, perwakilan kader juga memberikan respon positif mengenai kegiatan sekolah kader ini. Pihak perwakilan kader merasa mendapatkan banyak ilmu dan wawasan dari program sekolah kader ini. Kedepannya, pihak kader berharap untuk memberikan sekolah kader dengan tema-tema kesehatan lainnya sehingga mampu meningkatkan wawasan dan kapasitas sebagai kader di wilayah Puskesmas Perwira. Selain diskusi interaktif, selama proses sekolah kader ini, hasil olah data menunjukkan bahwa rerata hasil pre-test adalah 7.36 dan rerata hasil post-test adalah 7.94. Data ini menunjukkan terjadi peningkatan skor pengetahuan sampel.



Gambar 5. Foto peserta Sekolah Gizi dan Farmasi saat mengerjakan *pre-test* dan *post-test*

Dari hasil pengabdian kami menunjukkan bahwa pelaksanaan Posbindu PTM di Puskesmas Perwira Bekasi masih belum optimal. Program kesehatan untuk lansia hanya sebatas senam prolanis. Kondisi actual ini sejalan dengan data dari capaian Posbindu PTM tahun 2017-2018 yang menunjukkan belum sesuai dengan target nasional dalam rencana strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 yang menunjukkan angka 50%. Dari hasil literatur review menunjukkan berbagai faktor yang bisa mempengaruhi capaian Posbindu PTM yang kurang optimal diantaranya adalah sumber daya manusia baik dari tenaga kesehatan maupun kader Posbindu, dana, sarana dan prasarana yang kurang mencukupi. Selain input dalam proses juga terdapat kendala yaitu komunikasi, koordinasi, pengawasan, monitoring dan evaluasi (Lubis, 2021).

Program Sekolah Gizi dan Farmasi pada Kader Posyandu di Puskesmas Perwira oleh Dosen Gizi dan Farmasi Universitas Esa Unggul Kampus Bekasi

 Eko Iskandar
21/07/2024



Program Sekolah Gizi dan Farmasi di Puskesmas Perwira.

[RADARBEKASI.ID, BEKASI](https://radarbekasi.id) - Prevalensi tingkat kelebihan berat badan di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Harbuwono dkk dari survey nasional menunjukkan bahwa prevalensi obesitas dan obesitas sentral sebesar 23.1 % dan 28%.

Prevalensi ini lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Kondisi obesitas atau obesitas sentral dihubungkan dengan risiko diabetes dan hipertensi (Harbuwono et al. 2018).

Gambar 6. Publikasi Pengabdian Masyarakat di Radar Bekasi

Program Posbindu merupakan salah satu upaya kesehatan berbasis masyarakat untuk menerapkan pendeteksian serta pemantauan faktor risiko penyakit tidak menular. Posbindu PTM dilaksanakan oleh kader kesehatan yang berkenan dari setiap kelompok organisasi untuk menyelenggarakan Posbindu PTM. Pemberdayaan kader dalam kegiatan program kesehatan yaitu memberikan kemudahan koordinasi dan penekanan biaya program kesehatan yang ada di Inggris. Strategi penguatan program Posbindu adalah adanya dukungan kader posbindu dari petugas puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk mengembangkan program yang sifatnya promotif dan preventif, deteksi dini atau pemeriksaan penyakit untuk menarik minat masyarakat agar mereka bisa konsisten untuk hadir dalam posbindu. Fungsi dan peran kader adalah sebagai pelaksana pengendalian faktor resiko PTM bagi masyarakat dan sekitarnya (Nugraheni dan Hartono 2018). Dokumentasi dari pengabdian masyarakat kami juga sudah dipublikasikan di radar Bekasi dan dapat dilihat di Gambar 6.

Hasil pengabdian masyarakat yang kami lakukan menjawab beban masalah obesitas di Indonesia khususnya di wilayah perkotaan. Program pengabdian masyarakat yang kami lakukan menyempurnakan apa yang sudah dibuat oleh pemerintah melalui program GENTAS (Gerakan Anti Obesitas). Kami telah mengembangkan penelitian inovatif yang menyempurnakan konsep GENTAS. Penelitian yang kami lakukan menggunakan pendekatan psikologis dalam edukasi gizi. Sejauh ini, masih sedikit literature di Indonesia yang menggunakan pendekatan psikologis dalam mengatasi penyakit tidak menular seperti obesitas. Program yang telah kami lakukan dikenal dengan nama EMPIRE (*Emotion and Mind Power in Relationship with Eating*). Hasil dari penelitian kami menunjukkan bahwa program EMPIRE mempengaruhi sikap terkait gizi dan kuantitas asupan makanan menjadi

lebih rendah terutama zat gizi makro, serat dan gula pada penderita gizi lebih. Selain itu, program ini juga meningkatkan volume aktivitas fisik. Namun demikian, program ini masih belum berhasil dalam memperbaiki kualitas diet. Efektivitas EMPIRE ini juga dikaji lebih lanjut dengan kombinasi intervensi Puasa Ramadhan dan menunjukkan bahwa kombinasi kedua intervensi (EMPIRE dan Puasa Ramadhan) memberikan perbaikan yang lebih signifikan pada perbaikan asupan makanan terutama zat gizi makro, serat dan gula (Palupi, Anggraini, et al., 2022; Palupi et al., 2021, 2023; Palupi, Handi, et al., 2022). Hasil pengabdian kami sejalan dengan penelitian lain yang menjelaskan ada pengaruh antara pemberian edukasi dengan peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pada (O'Reilly et al., 2014; Thasim et al., 2013). Selain program GENTAS maka penyelesaian obesitas tidak lepas dari pemanfaatan produk produk herbal sebagai upaya perbaikan pola makan. Penyuluhan gizi dan farmasi pada kader posyandu penting dilakukan untuk menunjang program Posbindu PTM terutama di Puskesmas Perwira, Bekasi. Pemanfaatan herbal bisa memperbaiki profil metabolisme di dalam tubuh (Amir & Borang, 2015).

4. Kesimpulan

PKM Sekolah Gizi dan Tanaman Obat Keluarga Cegah Obesitas pada Kader Posyandu di Wilayah Puskesmas Perwira, Bekasi Utara mampu menjadi alternatif solusi dalam penyelesaian masalah obesitas di Posbindu PTM. Perlu pelatihan lebih intens untuk memastikan aplikasi dari PKM Sekolah Gizi dan Tanaman Obat Keluarga ini. Demonstrasi contoh perilaku dan makanan fungsional bisa menjadi tambahan materi yang perlu diberikan untuk memastikan perbaikan pengetahuan, sikap dan perilaku pada kader posyandu yang sudah mendapatkan pelatihan.

Pendanaan: Pengabdian kepada masyarakat ini menerima Hibah internal Universitas Esa Unggul dengan nomor 031/LPPM/KONTRAK-INT/ABD/X/2023

Ucapan Terima Kasih: Terima kasih kepada ahli gizi dan seluruh jajaran Puskesmas Perwira, Bekasi Utara serta ibu kader posyandu yang berpartisipasi dalam sekolah gizi dan farmasi ini.

Konflik kepentingan: Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

Daftar Pustaka

- Adams, G. G., Imran, S., Wang, S., Mohammad, A., Kok, S., Gray, D. A., Channell, G. A., Morris, G. A., & Harding, S. E. (2011). The hypoglycaemic effect of pumpkins as anti-diabetic and functional medicines. *Food Research International*, 44(4), 862–867. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2011.03.016>
- Amir, M., & Borang, R. A. (2015). Uji efektivitas sari albedo buah semangka (*Citrullus lanatus*), sari buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*), serta kombinasinya terhadap penurunan kadar gula darah mencit (*Mus musculus*) yang diinduksi aloksan. *Sainstech Farma: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 8(2), 33–38.
- Fajar, A. (2022). *Puskesmas Lemahabang Terapkan Program Gesit 2.0 untuk Petugas Kesehatan yang Overweight dan Obesitas*. <https://www.bekasikab.go.id/puskesmas-lemahabang-terapkan-program-gesit-20-untuk-petugas-kesehatan-yang-overweight-dan-obesitas>
- Hruby, A., Manson, J. E., Qi, L., Malik, V. S., Rimm, E. B., Sun, Q., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2016). Determinants and Consequences of Obesity. *American Journal of Public Health*, 106(9), 1656–1662. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303326>
- Kemenkes. (2017). *Panduan Pelaksanaan: Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*.
- Lubis, E. M. (2021). Kendala Pelaksanaan Program Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (POSBINDU PTM): Literatur Review. *Journal Transformation of Mandalika*, 2(3), 43–71.
- Nurhidayah, I., Hidayati, N. O., & Nuraeni, A. (2019). Revitalisasi Posyandu melalui Pemberdayaan Kader Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22703>
- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2014). Mindfulness-based interventions for obesity-related eating behaviours: A literature review. *Obesity Reviews*, 15(6), 453–461.

<https://doi.org/10.1111/obr.12156>

- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi "Empire" Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62-73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31924>
- Palupi, K. C., Handi, L., Gifari, N., & Dewanti, L. P. (2022). Pengaruh edukasi gizi "EMPIRE" terhadap asupan zat gizi makro, serat, dan gula pada wanita dengan gizi lebih. *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.288>
- Palupi, K. C., Putri, A. E., Nadiyah, & Sitoayu, L. (2021). Development and Validation of Online Nutrition Education Video EMPIRE (Emotion and Mind Power in Relationship with Eating) For Millennials with Overweight and Obesity. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4), Article 4. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i4.462>
- Palupi, K. C., Sari, R. P., Gifari, N., & Sitoayu, L. (2023). Pengaruh video edukasi sadar gizi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi pada wanita gizi lebih di wilayah perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.22146/ijcn.69116>
- Sagai, S. S., Engkeng, S., & Munayang, H. (2021). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tanaman Obat Keluarga (Seledri Dan Sereh) Untuk Hipertensi Di Desa Mundung Satu Kecamatan Tombatu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 10(2), Article 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/32284>
- Salamah, N., & Sulistyani, N. (2018). Pelatihan Peran Serta Kader Posyandu Dalam Pemberian Edukasi Kepada Masyarakat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 249-256. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i2.393>
- Salsabila, L., Studi, P., & Masyarakat, K. (2023). *Mewujudkan Keberlanjutan Program Gerakan Nusantara Tekan Obesitas (GENTAS) sebagai Pengendalian Obesitas: Tantangan dan Peluang di Era Modern*.
- Sari, Made Dwi Kemala, C., Putu Lakustini, & Suta, Ida Bagus Putra. (2021). PENGGUNAAN KAPSUL DAUN JATI BELANDA (*Guazuma ulmifolia* Lamk) UNTUK MENGATASI OBESITAS. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 03(01).
- Thasim, S., Syam, A., & Najamuddin, U. (2013). Pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan dan asupan zat gizi pada anak gizi lebih di Sdn sudirman I Makassar tahun 2013. *Makassar: FKM UNHAS*. <https://core.ac.uk/download/pdf/25491031.pdf>
- Triyono, A. (2010). *Observasi Klinik Formula Tanaman Obat Sebagai Penurun Kolesterol Darah* [Monograph]. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Obat dan Obat Tradisional Tawangmangu. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/586/>
- Tse, A. D. P., Suprojo, A., & Adiwidjaja, I. (2017). Peran Kader Posyandu Terhadap Pembangunan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (JISIP)*, 6(1). <https://doi.org/10.33366/jisip.v6i1.372>
- Wulandari, R. L. (2018). Pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (Toga) Untuk Pengobatan Diabetes Melitus. *ABDIMAS UNWAHAS*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.31942/abd.v3i1.2235>