

PENINGKATAN PERILAKU HIDUP SEHAT MASYARAKAT MELALUI PROGRAM CEK KESEHATAN GRATIS (CKG), EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS), SERTA KESEHATAN REPRODUKSI DI DESA TARIKOLOT KABUPATEN SUMEDANG

Siti Zakiah Khairunnisa¹, Nabila Rahmani², Reza Puspita³, Silvi Karlina⁴, Dedah Ningrum⁵

¹²³⁴⁵Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

E-mail: stzakiah.25@upi.edu

Abstract

This community service program aimed to improve community knowledge and healthy living behavior through the Free Health Check (CKG) program, Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) education, balanced nutrition education, and adolescent reproductive health education in Tarikolot Village, Jatinunggal District, Sumedang Regency. The activities were conducted in July 2026 using health education, demonstrations, interactive discussions, and health screening assistance. The participants included residents of Tarikolot Village for the Free Health Check program and students of SDN Sukaherang for health education activities. Program evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires to assess changes in participants' knowledge. The results showed an improvement in handwashing knowledge scores from 93.57 to 100, while reproductive health education scores increased from 90.6 to 100 after the intervention. In addition, the Free Health Check program reached 100 participants and identified several individuals with abnormal blood pressure, blood glucose, and cholesterol levels who subsequently received health education and recommendations for further follow-up. These findings indicate that promotive and preventive approaches combining health education and early health screening are effective in improving community awareness and healthy lifestyle practices.

Keywords: *Free Health Check, PHBS, handwashing, balanced nutrition, reproductive health*

Abstrak

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) bidang kesehatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat masyarakat melalui program Cek Kesehatan Gratis (CKG), edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), edukasi gizi seimbang, serta edukasi kesehatan reproduksi di Desa Tarikolot, Kecamatan Jatinunggal, Kabupaten Sumedang. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2026

Article history

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

melalui metode penyuluhan, demonstrasi, diskusi interaktif, dan pendampingan pemeriksaan kesehatan. Sasaran kegiatan meliputi masyarakat Desa Tarikolot sebagai peserta CKG serta siswa SDN Sukaherang sebagai peserta edukasi kesehatan. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada edukasi cuci tangan pakai sabun dari rata-rata skor 93,57 menjadi 100, serta pada edukasi kesehatan reproduksi dari 90,6 menjadi 100 setelah pemberian materi. Selain itu, kegiatan CKG berhasil menjangkau 100 peserta dan membantu mengidentifikasi masyarakat yang memiliki tekanan darah, kadar gula darah, dan kadar kolesterol di luar batas normal sehingga dapat diberikan edukasi serta tindak lanjut sesuai hasil pemeriksaan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan serta deteksi dini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya perilaku hidup sehat.

Kata Kunci: Program Permakanan, Kualitas Makanan, Sisa Makanan

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Kesehatan merupakan salah satu indikator utama keberhasilan pembangunan suatu bangsa, sehingga upaya promotif dan preventif perlu terus digalakkan hingga ke tingkat komunitas terkecil. Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan RI menghadirkan Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) sejak Februari 2025 sebagai program strategis nasional untuk mendeteksi secara dini risiko penyakit tidak menular pada seluruh kelompok usia, mulai dari bayi baru lahir hingga lanjut usia (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Cakupan program ini terus diperluas, dari sekitar 70 juta peserta pada tahun 2025 menjadi target 136 juta peserta pada tahun 2026, dengan penguatan pada aspek tindak lanjut pengobatan bagi warga yang teridentifikasi memiliki masalah kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2026). Data evaluasi CKG tahun 2025 juga memperlihatkan gambaran yang perlu menjadi perhatian bersama, di antaranya satu dari lima remaja memiliki tekanan darah di atas normal dan satu dari tiga orang dewasa mengalami obesitas sentral (Kementerian Kesehatan RI, 2026), yang menunjukkan bahwa deteksi dini sekaligus edukasi kesehatan pada usia remaja menjadi hal yang mendesak untuk dilakukan.

Selain deteksi dini melalui CKG, penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan penyakit di tingkat masyarakat. Kebiasaan mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir telah terbukti secara ilmiah efektif menurunkan risiko penularan penyakit infeksi, khususnya yang berkaitan dengan saluran pencernaan dan pernapasan (Sinanto & Djannah, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, edukasi dengan metode yang menarik dan partisipatif juga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa mengenai cuci tangan pakai sabun sebagai upaya pencegahan diare (Diapharina et al., 2023). Di samping kebersihan diri, pemenuhan gizi seimbang turut menjadi perhatian khusus pada kelompok remaja, mengingat masa remaja merupakan periode

percepatan pertumbuhan yang membutuhkan asupan energi dan zat gizi lebih banyak dibandingkan kelompok usia lain. Kementerian Kesehatan RI melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 telah menetapkan Pedoman Gizi Seimbang yang memuat empat pilar utama, yaitu konsumsi makanan beragam, pembiasaan hidup bersih, aktivitas fisik yang cukup, dan pemantauan berat badan secara berkala (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pemenuhan gizi yang tidak seimbang pada remaja dapat berdampak pada gangguan pertumbuhan sekaligus kesiapan fungsi reproduksi di masa mendatang (Widodo et al., 2025).

Isu kesehatan reproduksi remaja juga tidak dapat dilepaskan dari perhatian ini. World Health Organization mendefinisikan kesehatan remaja sebagai kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang utuh pada individu berusia 10-19 tahun, termasuk di dalamnya kesiapan menghadapi perubahan pubertas dan fungsi reproduksi (World Health Organization, 2024). Sebuah tinjauan sistematis global bahkan menunjukkan adanya pergeseran usia pubertas yang semakin dini pada beberapa dekade terakhir, sehingga edukasi kesehatan reproduksi perlu diberikan lebih awal dan berkelanjutan (Patton et al., 2023). Penelitian pengabdian masyarakat sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi interaktif mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan mengenai kesehatan reproduksi remaja (Rahma et al., 2025), sehingga pendekatan serupa relevan untuk diterapkan pada kegiatan KKN ini.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa partisipasi masyarakat dalam program Cek Kesehatan Gratis (CKG) masih rendah, yang terlihat dari belum optimalnya kehadiran warga dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan. Selain itu, kebiasaan cuci tangan pakai sabun pada waktu-waktu penting juga belum diterapkan secara konsisten oleh sebagian masyarakat, pola makan anak sekolah masih kurang seimbang dengan kecenderungan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, sementara konsumsi buah, sayur, dan protein masih rendah. Di sisi lain, edukasi kesehatan reproduksi di sekolah juga masih terbatas sehingga pengetahuan remaja mengenai pubertas, menstruasi, dan kebersihan organ reproduksi belum optimal. Kondisi ini menjadi dasar bagi mahasiswa untuk merancang program kerja kesehatan yang mencakup pendampingan CKG, edukasi PHBS (cuci tangan dan gizi seimbang), serta edukasi kesehatan reproduksi remaja di Desa Tarikolot, Kecamatan Jatinunggal Kabupaten Sumedang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam program Cek Kesehatan Gratis (CKG), meningkatkan pengetahuan dan penerapan kebiasaan cuci tangan pakai sabun (CTPS), meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya pola makan gizi seimbang, serta meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi sebagai upaya mendukung perilaku hidup sehat dan pencegahan masalah kesehatan di masyarakat.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan deskriptif melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN) Bidang Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang yang dilaksanakan di Desa Tarikolot, Kecamatan Jatinunggal, Kabupaten Sumedang pada bulan Juni-Juli 2026. Kegiatan difokuskan pada pendampingan Cek Kesehatan Gratis (CKG), edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang meliputi cuci tangan pakai sabun dan gizi seimbang, serta edukasi kesehatan reproduksi remaja.

Sasaran kegiatan terdiri atas masyarakat Desa Tarikolot sebagai peserta Cek Kesehatan Gratis (CKG) serta siswa SDN Sukaherang sebagai peserta edukasi kesehatan. Edukasi PHBS dan gizi seimbang diberikan kepada siswa kelas II, III, IV, dan VI, sedangkan edukasi kesehatan reproduksi diberikan kepada siswa kelas V dan VI. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil

observasi lapangan, identifikasi kebutuhan masyarakat, serta koordinasi dengan Pemerintah Desa Tarikolot, Puskesmas Jatinunggal, dan pihak sekolah.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, penyuluhan, demonstrasi, dokumentasi, serta pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan peserta. Pada kegiatan CKG dilakukan pendampingan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pengukuran tekanan darah, gula darah sewaktu, indeks massa tubuh (IMT), dan lingkar perut sesuai prosedur yang diterapkan oleh tenaga kesehatan. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan, lembar observasi praktik cuci tangan pakai sabun, tensimeter digital, glukometer, timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, dan pita ukur lingkar perut.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata nilai pre-test dan post-test untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Hasil pemeriksaan CKG disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan kategori normal dan tidak normal serta diinterpretasikan untuk menggambarkan kondisi kesehatan masyarakat sebagai dasar pemberian edukasi dan tindak lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pendampingan Cek Kesehatan Gratis (CKG): Kegiatan pendampingan CKG diikuti oleh 100 warga. Rekapitulasi hasil pemeriksaan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Pemeriksaan Cek Kesehatan Gratis

Jenis Pemeriksaan	Jumlah Peserta	Hasil Normal	Hasil Tidak Normal	Keterangan/Tindak Lanjut
Tekanan darah	100	74	26	Peserta dengan hasil tidak normal diberikan edukasi mengenai pola hidup sehat (mengurangi konsumsi garam, rutin beraktivitas fisik, dan mengelola stres) serta dianjurkan melakukan kontrol ke Puskesmas untuk pemeriksaan lanjutan.
Gula darah sewaktu	54	47	7	Peserta dengan kadar gula darah tidak normal diberikan edukasi mengenai pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan dianjurkan melakukan pemeriksaan ulang di fasilitas kesehatan.

Kolesterol	7	3	4	Peserta dengan kadar kolesterol tidak normal diberikan edukasi mengenai pembatasan makanan tinggi lemak jenuh, peningkatan aktivitas fisik, serta dianjurkan melakukan pemeriksaan lanjutan di Puskesmas.
Lingkar perut	68	35	33	Peserta dengan lingkar perut melebihi batas normal diberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga berat badan ideal melalui pola makan bergizi seimbang dan aktivitas fisik secara teratur.

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 26% peserta memiliki tekanan darah tidak normal, 13,0% peserta memiliki kadar gula darah sewaktu tidak normal (7 dari 54 peserta yang diperiksa), 57,1% peserta memiliki kadar kolesterol tidak normal (4 dari 7 peserta), dan 48,5% peserta memiliki lingkar perut tidak normal (33 dari 68 peserta). Hasil tersebut menunjukkan masih ditemukannya faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) pada masyarakat, terutama hipertensi, obesitas sentral, hiperkolesterolemia, dan gangguan kadar gula darah. Kondisi ini sejalan dengan meningkatnya beban penyakit tidak menular di Indonesia yang dipengaruhi oleh pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, serta faktor usia dan obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2023).

Pelaksanaan Cek Kesehatan Gratis (CKG) merupakan salah satu upaya promotif dan preventif untuk mendeteksi faktor risiko penyakit sejak dini sehingga intervensi dapat dilakukan sebelum berkembang menjadi komplikasi yang lebih berat (Kementerian Kesehatan RI, 2025).

Melalui deteksi dini, masyarakat yang memiliki hasil pemeriksaan tidak normal dapat segera memperoleh edukasi kesehatan maupun rujukan ke fasilitas pelayanan kesehatan sesuai kebutuhannya.

Pada kegiatan ini, peserta dengan hasil pemeriksaan tidak normal diberikan edukasi mengenai penerapan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, gula, dan lemak, meningkatkan aktivitas fisik, menjaga berat badan ideal, serta dianjurkan melakukan pemeriksaan lanjutan atau kontrol ke Puskesmas. Edukasi tersebut merupakan bagian penting dalam pengendalian faktor risiko PTM karena perubahan perilaku hidup sehat terbukti dapat menurunkan risiko terjadinya hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular (WHO, 2023; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Hasil Edukasi PHBS: Cuci Tangan Pakai Sabun: Kegiatan edukasi cuci tangan pakai sabun diikuti oleh 13 peserta. Pengukuran PHBS dilakukan pada siswa kelas II, III, IV, dan VI. Namun, kuesioner yang berhasil terkumpul hanya sebanyak 13 lembar dari siswa kelas II dan III karena keterbatasan jumlah kuesioner. Oleh karena itu, perhitungan rata-rata didasarkan pada 13 responden yang mengisi kuesioner. Hasil pre-test dan post-test pengetahuan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun

Indikator	Pre-Test	Post-Test	Selisih (Peningkatan)
Rata-rata skor pengetahuan	93,57	100	6,43
Jumlah peserta kategori baik	8	13	+5 Peserta
Jumlah peserta kategori kurang	5	0	Berkurang 5 Peserta

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan skor pengetahuan peserta dari 93,57 menjadi 100 setelah diberikan edukasi. Selain itu, seluruh peserta (100%) mampu mempraktikkan enam langkah cuci tangan pakai sabun dengan benar. Temuan ini memperkuat hasil penelitian yang menyatakan bahwa mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir merupakan tindakan sederhana namun efektif dalam memutus rantai penularan penyakit infeksi (Sinanto & Djannah, 2020). Penggunaan media edukasi yang interaktif juga terbukti membantu peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya cuci tangan sebagai upaya pencegahan diare (Diapharina et al., 2023), sehingga pendekatan serupa yang diterapkan dalam kegiatan ini dinilai efektif untuk membentuk kebiasaan hidup bersih sejak dini.

Hasil Edukasi Gizi Seimbang: Edukasi gizi seimbang dilaksanakan bersamaan dengan edukasi perilaku cuci tangan pakai sabun (CTPS) dan diikuti oleh siswa kelas II, III, IV, dan VI sekolah dasar. Materi yang disampaikan meliputi empat pilar gizi seimbang, yaitu konsumsi makanan beragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan (Kementerian

Kesehatan RI, 2014), serta pentingnya mencuci tangan pakai sabun dengan langkah yang benar untuk mencegah penularan penyakit. Kegiatan diikuti oleh seluruh siswa dari kelas tersebut, namun kuesioner yang berhasil terkumpul hanya sebanyak 13 lembar dari siswa kelas II dan III karena keterbatasan jumlah kuesioner. Oleh karena itu, analisis hasil pre-test dan post-test didasarkan pada 13 responden. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta, dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 93,57 yang meningkat menjadi 100 pada post-test. Selama kegiatan, peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi, aktif menjawab pertanyaan, serta mampu mempraktikkan langkah-langkah cuci tangan pakai sabun dengan benar. Edukasi mengenai gizi seimbang dan CTPS sejak usia sekolah penting untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat, mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, serta menjadi upaya preventif dalam mencegah berbagai penyakit dan meningkatkan kualitas kesehatan di masa mendatang.

Hasil Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja: Edukasi kesehatan reproduksi remaja diikuti oleh siswa kelas V dan VI SD dengan materi meliputi Tanda Tanda Pubertas, Menstruasi, Gejala Saat Menstruasi, Cara Menggunakan Pembalut serta Pentingnya Menjaga Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Selama Menstruasi. Pengukuran pengetahuan dilakukan pada siswa kelas V dan VI. Namun, kuesioner yang berhasil terkumpul hanya sebanyak 15 lembar karena keterbatasan jumlah kuesioner. Oleh karena itu, perhitungan rata-rata didasarkan pada 15 responden yang mengisi kuesioner. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dari rata-rata pre-test sebesar 90,6 menjadi 100 pada post-test. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan temuan bahwa metode edukasi interaktif efektif meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan reproduksi (Rahma et al., 2025). Edukasi kesehatan reproduksi pada usia remaja menjadi semakin penting mengingat kecenderungan pergeseran usia pubertas yang semakin dini pada populasi global (Patton et al., 2023), sehingga pemahaman yang diberikan sejak awal diharapkan dapat membekali remaja dalam menghadapi perubahan fisik dan psikologis secara lebih siap.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran: Kegiatan pendampingan Cek Kesehatan Gratis (CKG), edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui cuci tangan pakai sabun dan gizi seimbang, serta edukasi kesehatan reproduksi remaja di lokasi KKN telah berjalan dengan lancar dan memberikan dampak positif. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya deteksi dini kesehatan, penerapan PHBS, pola makan gizi seimbang, serta kesehatan reproduksi. Selain itu, pelaksanaan CKG membantu mengidentifikasi kondisi kesehatan masyarakat sebagai dasar tindak lanjut pelayanan kesehatan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang dipadukan dengan deteksi dini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat.

Untuk menjaga keberlanjutan manfaat program, masyarakat diharapkan terus menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, menjaga pola makan bergizi seimbang, memanfaatkan layanan kesehatan secara rutin, serta aktif mengikuti kegiatan promotif dan preventif yang diselenggarakan oleh Puskesmas maupun pemerintah desa. Puskesmas dan kader kesehatan diharapkan dapat melanjutkan edukasi kesehatan, pemantauan status kesehatan masyarakat, serta memperkuat upaya promotif dan preventif melalui penyuluhan dan deteksi dini secara berkelanjutan. Selain itu, mahasiswa KKN berikutnya diharapkan dapat melanjutkan, mengembangkan, dan memperluas jangkauan program kesehatan yang telah dilaksanakan agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Diapharina, N. A., Hermawan, N. S. A., & Aziza, N. (2023). Efektivitas media permainan ular tangga terhadap pengetahuan cuci tangan pakai sabun (CTPS) dalam upaya pencegahan diare pada siswa SDN 02 Lambu Kibang tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6300-6309.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). Cara daftar Cek Kesehatan Gratis. <https://kemkes.go.id/id/how-to-register-for-free-health-checkups>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Petunjuk Teknis Program Cek Kesehatan Gratis (CKG). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2026). CKG 2026 sasar 136 juta warga, pemerintah perkuat tindak lanjut pengobatan. InfoPublik. <https://infopublik.id/kategori/prioritas-nasional-2026/956102/ckg-2026-sasar-136-juta-warga-pemerintah-perkuat-tindak-lanjut-pengobatan>
- Kementerian Kesehatan RI. (2026). Tahun 2026, Kemenkes fokuskan CKG pada penanganan hasil pemeriksaan. <https://kemkes.go.id/id/tahun-2026-kemenkes-fokuskan-ckg-pada-penanganan-hasil-pemeriksaan>
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., ... Viner, R. M. (2023). Global patterns of pubertal development: A systematic review. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 7(3), 183-194. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(22\)00340-X](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(22)00340-X)
- Rahma, A., Rahman, F., Arifin, S., Anggraini, L., Minasari, M., Raisya, R., Seambaga, A. A., Shafarina, H., Adila, N. A., & Cahyani, S. (2025). Peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja melalui edukasi interaktif di SMAN 5 Banjarbaru. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 4(1), 114-122. <https://doi.org/10.56303/jppmi.v4i1.432>
- Sinanto, R., & Djannah, S. (2020). Efektivitas cuci tangan menggunakan sabun sebagai upaya pencegahan infeksi: Tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 2(8), 96-111. <https://doi.org/10.36577/jkhh.v8i2.403>
- Widodo, F. M. N. A., Mamonto, F. A., Mamonto, N., & Da'aliuwa, Z. (2025). Edukasi gizi seimbang untuk kesehatan reproduksi remaja: Membangun generasi sehat di usia dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 1669-1676.
- World Health Organization. (2024). Adolescent health. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2023). Noncommunicable diseases. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>