

FKIK BEBAS SAMPAH PLASTIK: PENGEMBANGAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN PADA TATANAN KHUSUS DALAM MEWUJUDKAN KAMPUS SEHAT

La Ode Reskiaddin¹, Andree Aulia Rahmat², Fajrina Hidayati³, Silvia Mawarti Perdana⁴, Sri Astuti Siregar⁵, Yodi Prasetyo⁶

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi

Abstrak

Penggunaan sampah plastik di Indonesia yang terus meningkat berdampak pada banyak sektor. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi berkomitmen untuk mengatasi permasalahan sampah melalui kebijakan Dekan. Namun, dalam pengaplikasian kebijakan tersebut masih belum maksimal terutama terkait media promosi kesehatan yang berkaitan dengan sampah plastik dan hal lainnya yang berkaitan dengan sampah kemasan sekali pakai. Pengabdian ini bertujuan untuk mengembangkan media promosi kesehatan untuk mendukung kebijakan dekan tersebut. Pengabdian ini dilakukan di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi. Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi (1) Berkoordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan (2) Pencarian literatur untuk pengembangan konten edukasi (3) Penyusunan pesan dan bentuk edukasi yang akan dikembangkan (5) Perancangan media edukasi pada tatanan tertentu (6) Pembuatan poster edukasi (7) Pendistribusian media edukasi. Hasil luaran pada pengabdian masyarakat yaitu terciptanya media promosi kesehatan pada gelas, toples, piring dan teko yang telah diterapkan dalam kegiatan-kegiatan kampus khususnya di ruang rapat dekan. Selain itu beberapa poster yang telah dibuat didistribusikan di lingkungan kampus FKIK Universitas Jambi. Perlunya pendistribusian yang lebih masif di lingkup universitas dan mengembangkannya media lainnya untuk mewujudkan kampus sehat.

Kata Kunci: Kampus Sehat, Media Promosi Kesehatan, Sampah

Abstract

The increasing use of plastic waste in Indonesia has an impact on many sectors. Jambi University's Faculty of Medicine and Health Sciences is committed to addressing waste issues through the Dean's policy. However, the application of the policy is still not optimal, especially regarding health promotion media related to plastic waste and other matters related to disposable packaging waste. This service aims to develop health promotion media to support the dean's policy. This service was carried out in the Faculty of Medicine and Health Sciences (FKIK), Jambi University. The method of community service activities includes (1) Coordinating with partners regarding the implementation of activities (2) Searching for literature for the development of educational content (3) Preparing educational messages and forms to be developed (5) Designing educational media in certain settings (6) Making educational posters (7) Distributing educational media. The output of community service is the creation of health promotion media on glasses, jars, plates and teapots that have been applied in campus activities, especially in the dean's meeting room. In addition, several posters that have been made are distributed in the FKIK campus of Jambi University. The need for more massive distribution within the university and developing other media to realize a healthy campus.

Keywords: Healthy Campus, Health Promotion Media, Waste

PENDAHULUAN

Indonesia masuk dalam peringkat kedua dunia setelah Cina menghasilkan sampah plastik di perairan mencapai 187,2 juta ton. Hal itu berkaitan dengan data dari Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan yang menyebutkan bahwa plastik hasil dari 100 toko atau anggota Asosiasi Pengusaha Ritel Indonesia (APRINDO) dalam waktu 1 tahun saja, telah mencapai 10,95 juta lembar sampah kantong plastik. Jumlah itu ternyata setara dengan luasan

65,7 hektar kantong plastik (1). Sampah plastik yang berada dalam tanah yang tidak dapat diuraikan oleh mikroorganisme menyebabkan mineral-mineral dalam tanah baik organik maupun anorganik semakin berkurang, hal ini menyebabkan jarangnyanya fauna tanah, seperti cacing dan mikorganisme tanah, yang hidup pada area tanah tersebut, dikarenakan sulitnya untuk memperoleh makanan dan berlindung (1).

Peningkatan penggunaan kemasan plastik sebesar 96% didorong oleh peningkatan 62% dalam transaksi online, yang didominasi oleh layanan antar makanan siap saji sebesar 47% (2). Belanja online juga meningkat sepuluh kali per bulan. Peningkatan belanja online ini langsung berdampak pada peningkatan jumlah sampah rumah tangga. Kemasan, pembungkus, bubble wrap (pelindung gelembung), kantong plastik saat mengemas barang yang dibeli, dan masker bekas saat menjalankan protokol kesehatan sehari-hari adalah semua contoh sampah plastik ini (3).

Berdasarkan data dari Asosiasi Industri Plastik Indonesia (Inaplas) dan Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah sampah plastik di Indonesia mencapai 64 juta ton per tahun, dengan 3,2 juta ton dibuang ke laut. Konsumsi rumah tangga, seperti sedotan, botol, kantong, dan kemasan plastik, merupakan sumber utama sampah plastik. Sampah plastik yang tidak dikelola dengan baik akan mencemari air, tanah, sungai, dan udara. Jika tidak dikelola dengan baik, sampah plastik dapat mengalir ke sungai dan kemudian menuju laut. Mikroplastik, partikel sampah, akan mencemari biota laut dan sungai (4). Untuk menurunkan jumlah sampah plastik khususnya kemasan plastik maka perlu diterapkan konsep ekonomi sirkular yaitu menggunakan 100% kemasan plastik yang dapat didaur-ulang (dapat digunakan kembali) atau dapat terurai dalam waktu tidak lama (2).

Menurut Ilman (2023), timbulan sampah di Universitas Jambi Kampus Pinang Masak Mendalo rata-rata sebesar 1023,239 kilogram per hari. Namun, komposisi sampah yang dihasilkan di area kampus terdiri dari sampah organik sebesar 66,94%, diikuti oleh sampah plastik sebesar 15,74%, sampah kertas sebesar 13,78%, sampah sterofoam sebesar 1,43%, sampah kaca sebesar 0,78%, sampah karet sebesar 0,28%, sampah tekstil sebesar 0,40%, sampah kaleng sebesar 0,35%, dan sampah B3 0,31%. (5). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oka Lesmana et al. (2022) yang menunjukkan bahwa sampah masih banyak ditemukan di Universitas Jambi. Ini disebabkan oleh kekurangan pelatihan pengelolaan sampah dan jumlah petugas layanan kesehatan yang masih kurang dibandingkan dengan beban kerja. Tempat sampah di kampus belum diberi label atau warna khusus untuk pemilahan. Tersedia tiga kendaraan roda tiga dan empat mobil pick up, tetapi kendaraan roda tiga yang ada sudah tidak layak pakai. Selain itu, tidak ada pemilahan sampah yang dilakukan di setiap tempat sampah. Akibatnya, semua jenis sampah tercampur selama proses pengangkutan. Sampah masih diproses melalui penumpukan dan pembakaran. (6).

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) Universitas Jambi telah berkomitmen dan mengimplementasikan kebijakan sesuai surat edaran nomor 358/UN.21.8/RT/2024 tentang larangan penggunaan kemasan makanan/minuman berbahan plastik sekali pakai (7), Namun, kebijakan ini belum maksimal dalam implementasinya. Beberapa usaha yang dilakukan diantaranya melarang penggunaan kemasan minuman saat rapat. Namun, beberapa permasalahan yang ditemukan antara lain masih banyak ditemukan sampah berbahan plastik

diarea kampus. Selain itu, belum adanya media edukasi kesehatan terkait sampah ataupun bahaya penggunaan sampah plastik.

Media dapat didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan dari pengirim (komunikator) ke penerima (komunikan) dengan tujuan untuk menyampaikan pemikiran, perasaan, perhatian, dan minat komunikan dengan cara yang memungkinkan pemahaman, pemahaman, dan penghayatan makna pesan. Komponen yang harus ada dalam proses komunikasi adalah komunikator, pesan (informasi), komunikan, dan media serta adanya umpan balik. Jika salah satu komponen proses komunikasi tidak ada, maka proses tidak akan terjadi. Oleh karena itu, posisi media dalam proses sangat penting. (8).

Oleh karena itu, perlu adanya solusi untuk mendukung kebijakan dekan yang telah ada sehingga dapat terlaksana dengan baik dan mampu untuk menjadi kampus sehat yang bebas dari penggunaan sampah plastik melalui pembuatan media promosi kesehatan.

LANDASAN TEORI

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2008, sampah adalah sisa padat atau semi padat dari kegiatan sehari-hari manusia atau proses alam yang dianggap tidak berguna lagi dan dibuang ke lingkungan. Sampah ini terdiri dari zat organik atau anorganik yang dapat terurai atau tidak dapat terurai. (6). Beberapa penelitian menyebutkan beberapa jenis sampah yang sering ditemukan di Universitas meliputi sampah organik, sampah kertas, sampah plastik dan sampah lainnya. Sampah kertas dan sampah plastik merupakan jenis sampah yang paling banyak ditemukan di berbagai universitas (6,9,10). Jika sampah tersebut diatasi dengan baik maka akan menimbulkan dampak bagi kehidupan manusia. Salah satu penyebab banyaknya timbunan sampah adalah karena kurangnya kesadaran masyarakat dalam membuang sampah (11,12).

Sampah yang berlebihan di lingkungan disebabkan oleh kurangnya kesadaran masyarakat untuk mengurangi penggunaan dan pengelolaan sampah plastik ini. (13). Oleh karena itu pelunya sebuah program untuk mengembangkan kesadaran pengelolaan sampah yang berkelanjutan (14). Universitas memiliki peranan penting dalam permasalahan lingkungan dalam hal ini mengenai sampah. Sebagai institusi pendidikan tertinggi, bertanggung jawab untuk membantu menentukan penataan lingkungan dan menjadi contoh bagi pengelolaan sampah di masyarakat (15). Sebagai agent of change, universitas berkontribusi dalam menemukan ide-ide inovasi melalui pembelajaran atau pengembangan media edukasi khususnya permasalahan sampah.

Salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan sampah dan juga meningkatkan kesadaran masyarakat adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah metode untuk mendukung program kesehatan yang memiliki potensi untuk mengubah dan meningkatkan pengetahuan individu, kelompok, atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai-nilai kesehatan menjadi tahu dan dari tidak mampu mengatasi masalah kesehatan menjadi mampu. (16). Edukasi melalui media kesehatan juga merupakan salah satu bentuk pendidikan kesehatan. Media adalah salah satu platform yang dapat berfungsi sebagai pembawa komunikasi kesehatan. Selain itu, Penggunaan media mempengaruhi perilaku kesehatan (17). Beberapa media yang dapat digunakan sebagai pembawa pesan kesehatan adalah melalui gelas, piring, toples, dan media lainnya. Dalam pengabdian ini media tersebut dijadikan tempat untuk

menyampaikan informasi karena gelas dipakai untuk menggantikan minuman kemasan plastik karena fakultas telah menyediakan sarana air minum isi ulang sehingga untuk meminimalisir penggunaan minuman plastik maka disediakan gelas dan piring yang memiliki pesan kesehatan. Selain itu, toples yang ada di ruang rapat di desain dengan menyisipkan informasi kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Iksan (2019) menemukan bahwa edukasi menggunakan media promosi melalui piring memberikan dampak pada peningkatan pengetahuan, persepsi, niat dan praktik dan praktik (18). Penelitian Luly, dkk (2023) pembelajaran melalui media gelas dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memahami bahan pembelajaran yang diajarkan (19). Selain itu, poster juga salah satu media yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan Kesehatan khususnya pesan terkait sampah. Terdapat pengaruh intervensi poster tentang anjuran buang sampah pada tempatnya terhadap peningkatan volume sampah di tempat sampah yang disediakan di area tempat wisata (20,21).

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, ada beberapa upaya atau tahapan kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat diantaranya.

1. Tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi awal dengan mitra dalam hal ini Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan guna mendapatkan persetujuan terkait pelaksanaan kegiatan tersebut
2. Studi literatur terkait pengembangan media yang akan digunakan dalam media edukasi
3. Tim melakukan pertemuan terkait pembahasan permasalahan yang diangkat dan menyusun rencana kerja
4. Tim menyiapkan materi atau konten media yang akan dikembangkan dan mengidentifikasi editor desain grafis yang dijadikan sebagai mitra dalam mendesain media yang akan di kembangkan
5. Tim melakukan koordinasi dengan mitra terkait titik point penempelan media khususnya media poster
6. Tim membuat media poster terkait bahaya sampah plastic
7. Tim membuat media kesehatan di tempat khusus seperti cangkir dan piring
8. Mendistribusikan media diarea kampus termasuk mempertimbangkan tempat-tempat strategis untuk mendapatkan trafic sehingga media yang dikembangkan menjadi lebih efektif.
9. Pengujian pemahaman civitas akademika FKIK.
10. Pengajuan Hak Kekayaan Intelektual terkait media yang dikembangkan.
11. Melakukan evaluasi kegiatan.

METODE PENDEKATAN

Langkah awal yang dilakukan tim pengabdian masyarakat dalam pengabdian ini adalah melakukan analisis terkait kebijakan dekan agar dapat bersinkronan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Setelah itu, tim melakukan pendekatan dengan mitra dalam hal ini Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan dan juga stakeholder yang terkait dalam kegiatan pengabdian ini. Setelah mendapatkan dukungan penuh dari mitra, kemudian tim melakukan pemetaan media yang ada di fakultas sebagai dasar untuk menunjang

pengembangan media selanjutnya. Tim juga melakukan advokasi terkait pemanfaatan sumberdaya yang ada di fakultas sebagai wadah dalam penyampaian pesan Kesehatan yang akan disampaikan. Ada beberapa kontribusi yang mitra berikan kepada tim pengabdian sebagai bentuk dukungan diantaranya 1) Memfasilitasi dalam proses pengadministrasian selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, 2) Menyediakan fasilitas selama kegiatan pengabdian diantaranya teko sebagai wadah untuk penyampaian pesan kesehatan, 3) Menyediakan akrilik frame atau display poster yang ada di fakultas 4) Membantu dalam proses pendokumentasian kegiatan berupa video, 5) Membantu dalam melakukan monitoring dan evaluasi kegiatan.

PROSEDUR KEGIATAN

Ada beberapa alur prosedur dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi (1) Berkoordinasi dengan mitra terkait pelaksanaan kegiatan (2) Pencarian literatur untuk pengembangan konten edukasi (3) Penyiapan pesan dan bentuk edukasi yang akan dikembangkan (5) Perancangan media edukasi pada tatanan tertentu (6) Pembuatan poster edukasi (7) Pendistribusian media edukasi (8) Pelaksanaan post tes (9) Pengajuan HKI (10) Pelaksanaan evaluasi kegiatan. Hal yang menjadi indikator pengabdian kepada masyarakat ini meliputi (1) Adanya dukungan partisipatif dari mitra (Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan) (2) tersedianya media media promosi kesehatan di tatanan khusus seperti toples dan cangkir yang dapat digunakan pada saat rapat-rapat (3) media poster terkait bahaya penggunaan kemasan plastik dan dampak yang ditimbulkan serta manfaat penggunaan tumbler (4) Terdistribusinya media edukasi yang telah dikembangkan (5) Adanya peningkatan pemahaman civitas akademika (6) Adanya Hak Kekayaan Intelektual.

HASIL KEGIATAN

a. Koordinasi dengan mitra

Pengabdian ini bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Dalam pengabdian ini, tim mengkoordinasikan terkait kegiatan yang akan dilakukan dan juga berkonsultasi terkait isi konten yang dibuat dalam media. Mitra membantu dalam proses administrasi dan mobilisasi peserta dalam kegiatan tersebut. Kegiatan pengabdian ini juga sebagai upaya mendukung kebijakan dekan dalam mendukung kebijakan larangan penggunaan kemasan makanan/minuman berbahan plastik sekali pakai yang diimplementasikan dalam ruang rapat Dekanat.

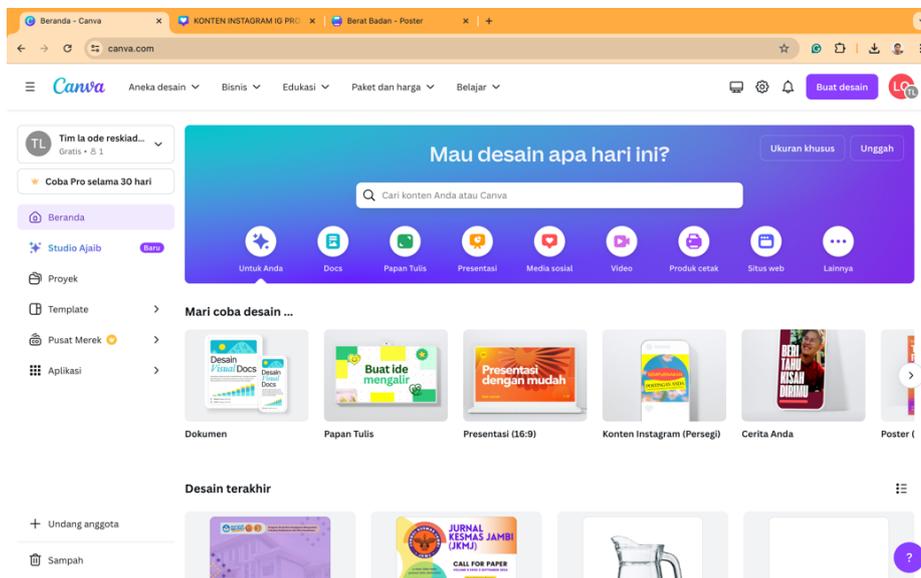
b. Membuat desain media promosi kesehatan

Sebelum melakukan desain media yang akan digunakan. Tim pengabdian melakukan studi literatur untuk menentukan konten atau pesan media yang digunakan dalam media yang akan dibuat. Beberapa sumber referensi yang digunakan diantaranya:

1. Surat Edaran Dekan Nomor 358/UN.21.8/RT/2024 tentang larangan penggunaan kemasan makanan/minuman berbahan plastik sekali pakai (7).
2. Kementerian Kesehatan (2018). Berapa banyak air yang harus kita minum setiap hari. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes RI (22).

3. Kementerian Kesehatan (2019). Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes RI (23).
4. Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji (24).
5. Kementerian Kesehatan (2018). Berapa anjuran konsumsi Gula, Garam dan Lemak perharinya. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Kemenkes RI (25).

Setelah itu, pengembangan media edukasi pada tatanan khusus ini, didesain menggunakan bantuan aplikasi desain grafis berbasis online melalui aplikasi Canva yang dapat diakses melalui laman <https://www.canva.com>. Adapun hasil Media Edukasi yang dihasilkan sebagai berikut (gambar 1).



Gambar 1 Tampilan Website Canva



Gambar 2 Bentuk desain yang direncanakan

Selain itu, untuk menunjang informasi lainnya. Tim juga mendesain beberapa media informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan civitas akademika diantaranya:



Gambar 3 Poster Yang Didistribusikan



Gambar 4 Produk yang dihasilkan

c. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Monitoring dan evaluasi kegiatan dilakukan pada saat kegiatan dan setelah kegiatan. Evaluasi yang dilakukan menggunakan metode observasi dan menggunakan

kuesioner post test only. Berdasarkan hasil observasi media yang telah dibuat telah dipakai secara kontinue didalam ruang rapat dekanat. Selain itu, media-media yang ditempelkan masih dalam kondisi baik. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa bahwa mereka memahami maksud dan tujuan yang isi dari poster yang dipajang. Hasil *post test* dianalisis menggunakan uji *one-sample test* yang menunjukkan bahwa nilai *p-value* = 0,000 yang artinya nilai rata-rata responden diatas sama dengan nilai 75.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat ini menghasilkan sebuah media promosi kesehatan di tatanan khusus seperti toples dan cangkir dan Adanya media poster terkait bahaya penggunaan kemasan plastik dan dampak yang ditimbulkan. Pengabdian ini juga merekomendasikan bahwa Perlunya pembuatan media promosi kesehatan pada tatanan khusus yang lebih banyak, perlunya pendistribusian media yang telah dibuatkan ke beberapa jurusan dan program studi yang ada di Fakultas dan perlunya pemantauan dan pemberian sanksi kepada civitas akademika yang menggunakan kemasan plastic sekali pakai. Selain itu, perlu mengembangkn media lainnya untuk mewujudkan kampus sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Purwaningrum P. Upaya Mengurangi Timbulan Sampah Plastik Di Lingkungan. *Indones J Urban Environ Technol*. 2016;8(2):141–7.
2. Arbintarso ES, Nurnawati EK. Peranan Keluarga dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Lingkungan melalui Daur Ulang Limbah Plastik Rumah Tangga. *J Berdaya Mandiri [Internet]*. 2022;4(3):300–18. Available from: <https://www.google.com/maps/place/Trukan,+Piyono,+Ngombol,+Purworejo>
3. Budiastuti A, Sari DM, Sunarsih E, Windusari Y. Edukasi Penggunaan Masker dan Manajemen Pengolahan Limbah Masker sebagai Upaya Pencegahan Penularan COVID-19. *J Berdaya Mandiri*. 2021;3(2):623–31.
4. Diansari RE, Adhivinna VV. Pemanfaatan Limbah Menjadi Produk Bernilai Guna Tinggi Bersama Rumah Kreasi Castle Dan Dinas Lingkungan Hidup. *J Berdaya Mandiri*. 2019;1(1):1–8.
5. Dzulfanur I. Optimalisasi Pengelolaan Sampah Berdasarkan Timbulan Dan Komposisi Di Universitas Jambi Kampus Pinang Masak Mendalo. Universitas Jambi; 2023.
6. Wiharyanto O, Titik I, Nur FS. Optimalisasi Sistem Pengelolaan Sampah Di Lingkungan Kampus Universitas Diponegoro: Upaya Menuju Undip Eco-Campus. *J Imiah Bid Ilmu Rekayasa [Internet]*. 2012;33(2):82–5. Available from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/teknik/article/view/4389>
7. Surat Edaran Dekan 358/UN.21.8/RT/2024 tentang larangan penggunaan kemasan makanan/minuman berbahan plastik sekali pakai.
8. Safitri LE, Agustikawati N, Adekayanti P. Peningkatan Pemahaman Mahasiswa Terhadap Pembuatan Media Promosi Kesehatan. *J Pengabd Ilmu Kesehat*. 2022;2(2):22–7.
9. Simangunsong TL. Pengelolaan Sampah Kampus untuk Mewujudkan Kampus Berkelanjutan (Sustainability Campus). *PROZIMA (Productivity, Optim Manuf Syst Eng*. 2017;1(1):59–63.
10. Hariz AR. Kajian Pengelolaan Persampahan di Lingkungan Kampus. 2018;(February):B047–52.
11. Muhamad Hilal Ramadhan, Siti Halimatussa'diah, Reza Mauldy Raharja. Kurangnya

- Kesadaran Mahasiswa dalam Membuang Sampah Pada Tempatnya di Lingkungan Kampus. *Pros Semin Nas Ilmu Pendidik*. 2024;1(1):41–51.
12. Manurung RA. Peran Masyarakat dan Swasta dalam Pengelolaan Sampah di Kota Kecil Jawa Tengah (Studi Kasus: Kawasan Kupang Kidul, Kota Ambarawa). *J Wil dan Lingkung*. 2013;1(3):227.
 13. Adam C. Perancangan Poster Augmented reality Dampak Sampah Plastik bagi Lingkungan. *Nirmana*. 2023;23(1):59–66.
 14. Hidayah NY, Herzanita A, Rimantho D. Sampah Berkelanjutan Mahasiswa Fakultas Teknik. Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Prakt Pengelolaan Sampah Berkelanjutan Mhs Fak Tek Univ Pancasila, Jakarta, Indones. 2021;13(2):171–8.
 15. Rochim FA, Sari RF. Studi Tentang Korelasi Pemingkatan Web Repository Terhadap Pemingkatan Kampus Hijau Perguruan Tinggi Di Indonesia. *IEEE*. 2015;
 16. Notoatmodjo. *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta; 2017.
 17. Nabi RL, Huskey R, Nichollas SB, Keblusek L, Reed M. When Audiences Become Advocates: Self-Induced Behavior Change Through Health Message Posting In Social Media. *Comput Human Behav* [Internet]. 2019;260–7. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219302110>
 18. Ihsan FM, Ririanty M, Antika RB. Efektivitas Media Promosi “Piring Makanku” Sebagai Upaya Preventif Stunting Pada Remaja Putri. *J Penelit Kesehat Suara Forikes*. 2019;10(10):329–31.
 19. Efanovia L, Pramasdyahsari AS, Wuryandini E, Mariyatun S. Pengaruh Penggunaan media Gelas Bilangan Terhadap Hasil Belajar matematika Peserta Didik. *J Pendidik Mat*. 2023;4(1):161–7.
 20. Prastiwi N, Shaluhiyah Z, Agushyvana F. Pengaruh Pemasangan Poster Anjuran Buang Sampah terhadap Pemanfaatan Tempat Sampah di Tempat Wisata. *J Promosi Kesehat Indones*. 2019;14(2):149.
 21. Nitami M, Situngkir D, Wahidin M. Promosi Kesehatan Media Poster Membuang Sampah yang Baik dan Benar untuk Mengendalikan Penyakit Berbasis Lingkungan Jakarta Utara Tahun 2022. *Jppmi*. 2023;2(3):77–87.
 22. Kementerian Kesehatan. Berapa Banyak Takaran Air Minum Yang Harus Kita Minum Setiap Hari? [Internet]. 2018 [cited 2024 Sep 17]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/8/berapa-banyak-takaran-air-minum-yang-harus-kita-minum-setiap-hari>
 23. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Apa Saja Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang? [Internet]. 2019 [cited 2024 Sep 17]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-sepuluh-pedoman-gizi-seimbang>
 24. Permenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2013.
 25. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Berapa Anjuran Konsumsi Gula, Garam, Dan Lemak Per Harinya? [Internet]. 2018. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/31/berapa-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-harinya>