

Edukasi Peningkatan Pengetahuan Atlet Gulat Junior Tentang Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan di Club Gulat PGSI Karo

Julius Boy Nesra Basgimata Barus

¹Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

*Corresponding author, e-mail: boynesra@gmail.com

Janwar Frihasan Sinuraya

² Dosen Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: janwarfrihasansinuraya@yahoo.com

Hiskia Yogalana Simanjorang

³Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: yogaginting12@gmail.com

Hasiholanta S Sinurat

⁴Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: sinuratsolan@gmail.com

Liondi Pranklin Sitanggang

⁵Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi

e-mail: lioklinsig@gmail.com

Abstrak

Program edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para atlet gulat junior di Club PGSI Karo tentang pentingnya gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan dalam mendukung performa serta kesehatan mereka. Dalam olahraga gulat, asupan nutrisi yang tepat sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan pemulihan yang optimal. Edukasi ini mencakup informasi mengenai: (1) Gizi Seimbang: Menjelaskan pentingnya asupan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam proporsi yang tepat untuk mendukung latihan dan kompetisi gulat. (2) Pemenuhan Kebutuhan Cairan: Memberikan pengetahuan tentang pentingnya hidrasi yang cukup sebelum, selama, dan setelah latihan atau pertandingan untuk mencegah dehidrasi dan menjaga kinerja yang optimal. Metode penyuluhan dilakukan melalui presentasi, diskusi interaktif, dan simulasi pola makan sehat, yang disesuaikan dengan kebutuhan fisik para atlet. Dengan program ini, diharapkan para atlet dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari guna mendukung prestasi dan kesehatan jangka panjang mereka. Pengabdian masyarakat dilakukan kepada 15 atlet junior di Club PGSI Karo pada tanggal 08 November 2024 di Lapangan Club Gulat Karo. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan atlet junior di PGSI Karo tentang gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan.

Kata Kunci: Edukasi; Gizi Seimbang; Kebutuhan Cairan; Atlet Gulat Junior

Abstract

This educational program aims to improve junior wrestling athletes at the Karo PGSI Club's understanding of the importance of balanced nutrition and meeting fluid needs to support their performance and health. In wrestling, proper nutritional intake is essential to maintain endurance, muscle strength, and optimal

recovery. This education includes information on: (1) Balanced Nutrition: Explains the importance of carbohydrate, protein, healthy fats, vitamins, and minerals in the right proportions to support wrestling training and competition. (2) Meeting Fluid Needs: Provides knowledge about the importance of adequate hydration before, during, and after training or competition to prevent dehydration and maintain optimal performance. The counseling method is carried out through presentations, interactive discussions, and healthy eating pattern simulations, which are adjusted to the physical needs of the athletes. With this program, it is hoped that athletes can apply the knowledge gained in their daily lives to support their long-term achievements and health. Community service was carried out for 15 junior athletes at the Karo PGSI Club on November 8, 2024 at the Karo Wrestling Club Field. The results of the community service show that nutrition education has proven effective in increasing the knowledge of junior athletes at PGSI Karo about balanced nutrition and fulfilling fluid needs.

Keywords: Education; Balanced Nutrition; Fluid Needs; Junior Wrestling Athletes

How to Cite: Basgimata Barus, J. B. N., Sinuraya, J. F., Simanjorang, H. Y., Sinurat, H. S., & Sitanggang, L. P. (2024). Edukasi Peningkatan Pengetahuan Atlet Gulat Junior Tentang Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan di Club Gulat PGSI Karo. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*. Vol. 3 (4): pp. 210-217, doi: 10.56855/income.v3i4.1248



This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

Pendahuluan

Olahraga gulat membutuhkan nutrisi dan hidrasi memainkan peran yang sangat penting dalam mendukung performa atlet. Gulat merupakan olahraga yang memerlukan kekuatan fisik, daya tahan, dan konsentrasi tinggi, sehingga kebutuhan akan gizi seimbang dan hidrasi yang cukup tidak dapat diabaikan. (Lutut Gilang Saputra Norrochmah, 2019) Atlet gulat junior, yang berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan, perlu memahami gizi seimbang secara mendalam untuk mendukung pertumbuhan fisik mereka serta meningkatkan kemampuan dalam bertanding. (Luksita, 2023) Atlet menjalani latihan fisik yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Latihan yang teratur dan efektif bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik, memperbaiki fokus mental, dan meningkatkan fungsi fisiologis. (Rahman et al., 2022) Pola makan atlet harus mengandung zat gizi makro dan mikro. Setiap cabang olahraga memiliki kebutuhan gizi yang berbeda; vitamin dan mineral termasuk dalam kelompok gizi mikro, sedangkan karbohidrat, protein, dan lemak termasuk dalam kelompok gizi makro.

Analisis Situasi

Pada Club PGSI Karo, kondisi atlet gulat junior seringkali menunjukkan kurangnya perhatian terhadap pengaturan pola makan dan hidrasi. Banyak dari mereka yang tidak menyadari pentingnya asupan gizi yang tepat sebelum, selama, dan setelah latihan serta pertandingan. Situasi ini dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kinerja mereka. Dengan meningkatnya kesadaran tentang pentingnya gizi dan hidrasi yang memadai, diharapkan atlet dapat mengoptimalkan potensi mereka dan meminimalkan risiko cedera. (Gifari et al., 2022) Penanganan gizi yang tepat dan memadai sangat dibutuhkan untuk mendukung efektivitas latihan dan peningkatan prestasi atlet. (Soviana, 2021) Pemberian gizi kepada atlet harus

dilakukan dengan seimbang, sehingga jumlah, jenis, dan jadwal makan sesuai dengan kebutuhan untuk mempertahankan dan meningkatkan stamina selama latihan atau pertandingan. (Agusman, 2023) Selain itu, untuk mendukung performa yang optimal, atlet juga perlu memperhatikan asupan cairan yang dikonsumsi baik saat latihan maupun pertandingan.

Edukasi tentang gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para atlet (Armanda et al., 2023). Melalui program edukasi ini, diharapkan atlet gulat junior di Club PGSI Karo dapat memahami dan menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari, sehingga dapat mendukung performa mereka saat berlatih dan bertanding. Selain itu, program ini bertujuan untuk membentuk kebiasaan sehat yang akan memberikan dampak positif bagi kesehatan jangka panjang mereka. (Sari et al., 2018) Meskipun demikian, banyak atlet yang tidak mendapatkan asupan gizi dan cairan yang tepat karena kurangnya edukasi mengenai pentingnya gizi dalam prestasi olahraga dan rendahnya pemahaman mereka dalam memilih makanan yang sesuai. (Arif Fadli Muchlis et al., 2021) Oleh karena itu, edukasi sebaiknya dilakukan sejak dini, mulai dari atlet muda, karena pembentukan perilaku yang baik lebih mudah dilakukan pada usia tersebut.

Tujuan dari program pengabdian Edukasi Peningkatan Pengetahuan Atlet Gulat Junior tentang Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan di Club PGSI Karo adalah sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan yang menyeluruh kepada atlet gulat junior mengenai pentingnya gizi seimbang, termasuk makronutrien dan mikronutrien yang dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan performa dalam olahraga gulat.
2. Mengedukasi atlet tentang pentingnya memenuhi kebutuhan cairan yang cukup untuk menjaga kinerja fisik, mencegah dehidrasi, dan mempercepat pemulihan setelah latihan atau pertandingan.
3. Mendorong atlet untuk menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam pola makan sehari-hari, sehingga mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan nutrisi mereka sebagai atlet gulat.

Solusi dan Target

Untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh atlet gulat junior di Club PGSI Karo terkait gizi seimbang dan kebutuhan cairan, beberapa solusi yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Program Edukasi Gizi: Mengembangkan program edukasi yang sistematis dan terstruktur tentang gizi seimbang dan hidrasi. Program ini bisa mencakup seminar, workshop, dan sesi pelatihan yang melibatkan ahli gizi dan pelatih untuk memberikan informasi akurat dan relevan mengenai pola makan sehat. Materi edukasi harus disajikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, agar atlet dapat dengan mudah mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pembuatan Panduan Nutrisi: Membuat panduan nutrisi yang jelas dan praktis untuk atlet gulat junior. Panduan ini dapat mencakup contoh menu harian, tips dalam memilih makanan sehat, serta informasi mengenai cara menghitung kebutuhan kalori dan makronutrien berdasarkan intensitas latihan. Dengan panduan ini, diharapkan atlet dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik dan sesuai dengan kebutuhan nutrisi mereka.
3. Monitoring dan Evaluasi Asupan Nutrisi: Melakukan pemantauan secara berkala terhadap asupan nutrisi dan hidrasi atlet. Hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan jurnal makanan atau aplikasi pelacakan nutrisi yang memungkinkan atlet mencatat apa yang mereka konsumsi. Dengan cara ini, pelatih dan ahli gizi dapat memberikan umpan balik dan saran perbaikan, serta menyesuaikan program pelatihan berdasarkan kebutuhan individu.

4. Kegiatan Penyuluhan Hidrasi: Mengadakan kegiatan khusus yang fokus pada pentingnya hidrasi, seperti sesi pelatihan tentang cara menghitung kebutuhan cairan dan strategi untuk tetap terhidrasi, terutama saat latihan dan pertandingan. Ini bisa mencakup demonstrasi tentang cara menyiapkan minuman olahraga yang sehat serta cara mengenali tanda-tanda dehidrasi.

Target dari program edukasi mengenai gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan untuk atlet gulat junior di Club PGSI Karo adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan Nutrisi: Meningkatkan pemahaman atlet tentang prinsip-prinsip gizi seimbang, termasuk makronutrien dan mikronutrien yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan performa.
2. Penerapan Kebiasaan Sehat: Mendorong atlet untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari, serta membuat pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi mereka.
3. Hidrasi yang Adekuat: Meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidrasi yang tepat, sehingga atlet dapat memahami cara memenuhi kebutuhan cairan mereka, terutama selama latihan dan pertandingan.
4. Monitoring Asupan Nutrisi: Menciptakan sistem pemantauan yang efektif untuk mengawasi asupan nutrisi dan cairan, sehingga atlet dan pelatih dapat menilai dan menyesuaikan pola makan sesuai kebutuhan individu.
5. Pengurangan Risiko Cedera: Meminimalkan risiko cedera dan masalah kesehatan terkait dengan kurangnya perhatian pada gizi dan hidrasi yang tepat.
6. Peningkatan Performa: Meningkatkan performa atlet dalam latihan dan pertandingan melalui penerapan pengetahuan tentang gizi dan hidrasi.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat yang dilakukan berfokus pada edukasi tentang gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan bagi atlet. Kegiatan ini diselenggarakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi S-1 Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Quality Berastagi. Pengabdian ini ditujukan kepada 15 atlet junior PGSI Karo. Edukasi dilaksanakan pada hari Rabu, 06 November 2024, di Stadion Club Gulat Karo.

Indikator Keberhasilan

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi gizi yang disampaikan melalui video, presentasi power point, dan materi edukasi. Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi laptop, proyektor, speaker, pointer, alat tulis, materi edukasi, lembar pre-post test, serta peralatan dokumentasi. Edukasi dilaksanakan dari pukul 13.00 hingga 15.30 WIB dengan rincian kegiatan sebagai berikut:

- a) Pembukaan
- b) Pre-test
- c) Penyampaian materi tentang gizi seimbang disertai pemutaran video
- d) Penyampaian materi tentang pemenuhan kebutuhan cairan bagi atlet, juga disertai pemutaran video
- e) Post-test
- f) Penutupan

Metode Evaluasi

Untuk mengukur keberhasilan program pengabdian ini, dilakukan evaluasi dengan teknik observasi pada individu yang telah mengikuti sosialisasi pencegahan dan penyalahgunaan napza. Tujuan evaluasi ini adalah untuk menilai pemahaman atlet junior di PGSI Karo terkait dengan gizi seimbang dan kebutuhan cairan, sehingga mereka dapat menerapkan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian dari Universitas Quality Berastagi untuk kebutuhan sebagai seorang atlet.

Hasil dan Pembahasan

Edukasi tentang gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan bagi atlet diberikan kepada 15 atlet junior PGSI Karo pada tanggal 08 November 2024 di lapangan Club Gulat PGSI Karo (Gambar 1 dan Gambar 2). Kegiatan ini diawali dengan pengenalan tim pengabdian dari Universitas Quality Berastagi kepada para atlet junior. Selanjutnya, para atlet mengisi lembar pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka sebelum edukasi. Tahap berikutnya adalah pemberian materi edukasi oleh tim pengabdian. Untuk mengevaluasi perubahan tingkat pengetahuan, dilakukan post-test dengan soal yang sama seperti pada pre-test. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan foto dan doa bersama.

Edukasi gizi seimbang

Materi yang disampaikan dalam edukasi ini mencakup: 1) konsumsi makanan yang beragam, 2) membiasakan perilaku hidup sehat, 3) melakukan aktivitas fisik, dan 4) memantau berat badan secara rutin. Edukasi ini juga dilengkapi dengan pemutaran video tentang empat pilar gizi seimbang.

Edukasi pemenuhan kebutuhan cairan atlet

Materi yang disampaikan dalam edukasi ini mencakup: 1) pentingnya cairan saat berolahraga, 2) sumber cairan yang optimal untuk atlet, dan 3) waktu yang tepat untuk mengonsumsi cairan. Edukasi ini juga dilengkapi dengan pemutaran video mengenai jenis dan jumlah cairan yang dapat dikonsumsi oleh atlet.



Gambar 1. Suasana Edukasi Gizi Seimbang

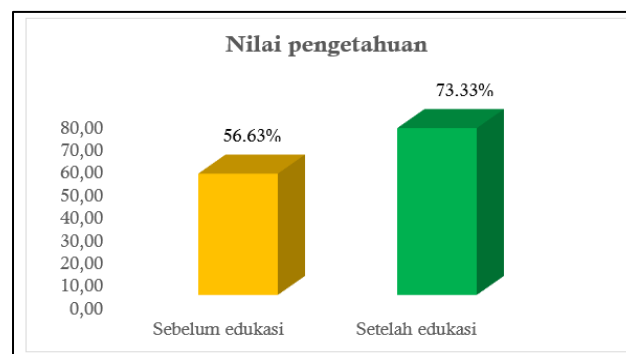


Gambar 2. Suasana Edukasi Pemenuhan Kebutuhan Cairan



Gambar 3. Foto bersama tim pengabdian dan peserta pengabdian

Gambar 1, deskripsi ini membahas perubahan nilai pengetahuan atlet sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi seimbang dan hidrasi yang optimal. Penilaian dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan soal yang sama untuk mengukur tingkat pengetahuan para atlet terkait pentingnya nutrisi dalam mendukung performa olahraga. Sebelum edukasi, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki pengetahuan dasar yang terbatas tentang komponen gizi seimbang, sumber nutrisi penting, serta kebutuhan cairan yang diperlukan selama latihan dan pertandingan. Setelah sesi edukasi, hasil post-test memperlihatkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman atlet mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang, manfaat hidrasi, dan waktu serta jenis cairan yang optimal untuk mendukung kesehatan dan performa. Dengan adanya perbandingan nilai pre-test dan post-test, terlihat bahwa edukasi gizi berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan atlet dalam menerapkan prinsip gizi seimbang dan pemenuhan cairan yang tepat dalam kegiatan olahraga sehari-hari.



Gambar 1. Nilai Pengetahuan Atlet Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Gambar 1 menunjukkan bahwa sebelum edukasi, rata-rata nilai pengetahuan atlet adalah 53,33, menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang gizi seimbang dan pemenuhan cairan masih terbatas. Setelah mengikuti edukasi, rata-rata nilai meningkat menjadi 73,33. Peningkatan ini menunjukkan adanya pemahaman yang lebih baik pada para atlet mengenai pentingnya nutrisi dan hidrasi untuk mendukung kesehatan dan performa mereka dalam olahraga. Edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan atlet di bidang ini.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Atlet Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Nilai Pengetahuan	<i>p</i>
Sebelum edukasi	56,63±18,37	< 0,001
Setelah edukasi	73,33±16,61	

Tabel 1 menunjukkan perubahan nilai pengetahuan atlet sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang dan pemenuhan cairan. Sebelum edukasi, nilai rata-rata pengetahuan atlet adalah 56,63 dengan standar deviasi 18,37. Setelah edukasi, rata-rata nilai pengetahuan atlet meningkat menjadi 73,33 dengan standar deviasi 16,61. Peningkatan ini menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $p < 0,001$, yang menandakan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan atlet mengenai pentingnya gizi seimbang dan hidrasi yang optimal. Promosi atau edukasi kesehatan dilakukan dengan memberikan informasi atau pesan kesehatan serta penyuluhan untuk mengoreksi kepercayaan-kepercayaan tradisional yang berdampak negatif terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2010). Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan adanya dampak positif dari pelatihan atau edukasi gizi terhadap peningkatan tingkat pengetahuan.

Kesimpulan

Program edukasi tentang gizi seimbang dan pemenuhan kebutuhan cairan yang diberikan kepada atlet gulat junior di Club PGSI Karo terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mereka. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada nilai pre-test dari 53,33 menjadi 73,33 setelah edukasi. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya asupan gizi makro dan mikro dalam proporsi yang tepat, serta kebutuhan hidrasi untuk mendukung performa optimal. Edukasi dilakukan melalui presentasi, video, diskusi interaktif, dan simulasi pola makan sehat. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran atlet tentang pentingnya nutrisi dan hidrasi dalam olahraga, yang diharapkan dapat mendukung kesehatan dan prestasi mereka secara jangka panjang.

Referensi

- Agusman, M. (2023). Pelatihan Status Gizi Pada Atlet Sepak Bola Ssb Elang Muda Sigi. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (Jpom)*, 4(2). <https://doi.org/10.26877/jpom.V4i2.17874>
- Arif Fadli Muchlis, Muhamad Sazeli Rifki, & Yogi Andria. (2021). Pendampingan Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga Dan Kesehatan (Jaso)*, 1(1). <https://doi.org/10.24036/jaso.V1i1.8>
- Armanda, F., Aisyah, A., Abdhillah, F., Lubis, I. H., & Siregar, R. M. R. (2023). Peran Gizi Dan Motivasi Terhadap Prestasi Atlet Futsal. *Connection: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.32505/Connection.V3i1.5530>
- Gifari, N., Hadianti, S., Nurjadin, S., & Sapang, M. (2022). Edukasi Tentang Pentingnya Gizi Olahraga Pada Atlet Basket Kursi Roda. *Asmat Jurnal Pengabmas*, 1(2). <https://doi.org/10.47539/Ajp.V1i2.22>
- Janwar Frihasan Sinuraya, Julius Boy Nesra Basgimata Barus, Sitepu, T., Ketaren, J. R., & Sembiring, R. M. H. (2023). Pendampingan Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Di Club SMK Negeri 1 Kabanjahe. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 2(3), 201–207. <https://doi.org/10.56855/income.v2i3.656>

- Luksita, A. F. (2023). Peningkatan Kondisi Fisik Dominan Atlet Gulat Kabupaten Nganjuk Kategori Junior Usia 17-20 Tahun. *Sport Pedagogy Journal*, 12(2). <https://doi.org/10.24815/Spj.V12i2.34677>
- Lutut Gilang Saputra Norrochmah, S. (2019). Profil Tingkat Kelentukan Togok Dan Daya Tahan Jantung Paru Atlet Gulat Junior. *Sport Science And Health*, 1(3).
- Mustafa, Ma. (2022). Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Azkia : Jurnal Aktualisasi Pendidikan Islam*, 15(2). <https://doi.org/10.58645/Jurnalazkia.V15i2.13>
- Pangesti .A, F., Rosarini, A., Putradana, W., Audi Agatha, L., & Pratidina Susilo, A. (2023). Peningkatan Mutu Pelayanan Rekam Medik di RSUD Abdoel Wahab Sjahranie Samarinda. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 2(1), 57–63. <https://doi.org/10.56855/income.v2i1.184>
- Rahman, M. H. Y., Edwarsyah, E., Zarwan, Z., & ... (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Junior Putra Uptd Kbor Dispora Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Jpdo*.
- Sabarudin, Rachma Malina, Nita Trinovitasari, Solo, D. M., Andi Arini Astari, Kuluhu, K., Ningsih, M. B., Muhammad Ammar, Sitti Nurul Aisyah, & Naim, I. (2023). Sosialisasi Bahaya Narkoba Untuk Mewujudkan Generasi Unggul Tanpa Narkoba Di Sekolah Dasar Negeri 1 Soropia. *Mosiraha: Jurnal Pengabdian Farmasi*, 1(2). <https://doi.org/10.33772/Mosiraha.V1i2.22>
- Sari, P., Afriani, Y., Ervira Puspaningtyas, D., Mukarromah, N., Studi S-, P., Gizi, I., Ilmu Kesehatan, F., & Respati Yogyakarta, U. (2018). Gambaran Sikap Atlet Mengenai Gizi Seimbang Dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(11).
- Sembiring, J. A. B., Simamora, I., Verbina, S., Sitepu, S. A., & Sembiring, M. (2024). Sosialisasi Membangun Keterampilan Public Speaking di SMA Katolik 2 Kabanjahe. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 3(3), 152–159. <https://doi.org/10.56855/income.v3i3.1107>
- Soviana, E. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Makan Dan Gizi Seimbang Untuk Siswa Sekolah Sepak Bola Di Cilacap Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.52436/1.Jpmi.4>
- Utomo, R. A., Rusli, M., Hermansius, R. T., & Karimah, S. A. (2024). Sosialisasi Pendidikan Antinarkoba Dan Antikorupsi Pada Generasi Muda Di Mtss. Annida Bina Insani Rancabungur. *PRAXIS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.47776/Praxis.V2i1.759>