

## **Edukasi pola hidup sehat dan pelatihan penyusunan nutrisi berimbang pada siswa SMK Telkom Banjarbaru dalam menunjang pendidikan karakter berkelanjutan**

**Eko Suhartono<sup>1</sup>, Iskandar<sup>2</sup>, Noor Muthmainah<sup>3</sup>, Mashuri<sup>4</sup>, Yosef Dwi Cahyadi Salan<sup>5</sup>, Gusti Muhammad Perdana Putera<sup>6</sup>, Hapsari Lintang Sekartaji<sup>7</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Kimi/Biokimia dan Biomolekuler, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Mikrobiologi dan Parasitologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Radiologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>6</sup>Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

<sup>7</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Magister, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

Penulis korespondensi : Iskandar

E-mail : iskandar.kesmas@ulm.ac.id

Diterima: 08 Maret 2026 | Direvisi: 27 Maret 2026 | Disetujui: 31 Maret 2026 | Online: 14 April 2026

© Penulis 2026

### **Abstrak**

Ketidakeimbangan nutrisi dan kualitas tidur yang buruk, masih sering ditemukan pada siswa SMK. Hal ini berdampak langsung terhadap kesehatan fisik, mental, serta pembentukan karakter. Survei internal pada 176 siswa SMK Telkom Banjarbaru menunjukkan tingginya angka depresi dan gangguan mood, yang mengindikasikan perlunya intervensi edukatif untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memahami kesehatan mental, membangun karakter disiplin berkelanjutan, serta menyusun menu nutrisi seimbang sesuai prinsip "Isi Piringku". Mitra kegiatan adalah SMK Telkom Banjarbaru dengan jumlah peserta sebanyak 182 siswa kelas X. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi, simulasi praktik penyusunan menu, serta evaluasi pretest dan posttest. Hari pertama difokuskan pada edukasi mengenai kesehatan mental, karakter, dan hubungan nutrisi dengan kondisi psikologis, sedangkan hari kedua berisi pelatihan penyusunan menu sehat dan jurnal pola makan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa pada seluruh materi, yang ditunjukkan melalui perbandingan skor pretest dan posttest. Kegiatan ini juga mendorong siswa lebih aktif berdiskusi dan reflektif terhadap kebiasaan hidup mereka. Secara keseluruhan, program edukasi dan pelatihan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pola hidup sehat serta keterampilan menyusun nutrisi seimbang sebagai bagian dari pembentukan karakter yang berkelanjutan.

**Kata kunci:** edukasi; hidup sehat; kesehatan mental; nutrisi; pendidikan karakter.

### **Abstract**

Nutritional imbalances and poor sleep quality are still commonly found among vocational school students. This has a direct impact on their physical and mental health, as well as character building. An internal survey of 176 students at Telkom Banjarbaru Vocational School showed high rates of depression and mood disorders, indicating the need for educational intervention to raise awareness of the importance of a healthy lifestyle. This community service activity aims to improve students' knowledge and skills in understanding mental health, building sustainable discipline, and preparing balanced

nutrition menus in accordance with the "My Plate" principle. The partner for this activity is Telkom Banjarbaru Vocational School with 182 participants from grade X. The implementation methods included lectures, discussions, practical menu planning simulations, and pretest and posttest evaluations. The first day focused on education about mental health, character, and the relationship between nutrition and psychological conditions, while the second day consisted of training in healthy menu planning and food journaling. The results of the activity showed an increase in students' knowledge of all the material, as demonstrated by a comparison of pretest and posttest scores. This activity also encouraged students to be more active in discussing and reflecting on their lifestyle habits. Overall, this education and training program can improve students' knowledge of healthy lifestyles and skills in preparing balanced nutrition as part of ongoing character building.

**Keywords:** education; healthy living; mental health; nutrition; character education

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan karakter merupakan bagian integral dari tujuan pendidikan nasional sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yang menekankan pada pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, dan mandiri. Dalam konteks ini, pembentukan karakter tidak hanya melalui transfer pengetahuan, tetapi juga melalui pembiasaan pola hidup yang sehat, seimbang, dan mencerminkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental (Mashuri et al., 2024; Suhartono, Aflanie, et al., 2022).

SMK Telkom Banjarbaru merupakan salah satu SMK Swasta yang mendapat predikat sebagai SMK Pusat Keunggulan di bidang Teknologi Informasi sesuai SK Dirjen Pendidikan Vokasi Kemendikbudristek RI No. 18/D/2022 tentang Penetapan SMK Telkom Banjarbaru sebagai pelaksana SMK Pusat Keunggulan (SMK PK). Adanya SMK PK tersebut siswa harus lebih berdisiplin dan memiliki etos kerja yang lebih baik. Akan tetapi, salah satu permasalahan yang mengemuka di kalangan siswa SMK saat ini adalah kurangnya kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat dan kebiasaan tidur yang kurang baik (Rossi et al., 2025). Kombinasi dari pola makan yang buruk dan kebiasaan tidur yang tidak sehat ini secara signifikan berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental remaja, antara lain depresi dan kecemasan saat di sekolah (Haryana et al., 2023; Ximenes & Da Silva, 2024).

Berdasarkan hasil survei internal yang dilakukan terhadap 176 siswa SMK Telkom Banjarbaru pada tahun 2023, ditemukan bahwa sebanyak 4,5% siswa mengalami depresi ekstrem, 9% depresi sedang, 22% depresi ringan, dan 17% menunjukkan gejala gangguan mood. Data tersebut mengindikasikan bahwa hampir separuh dari siswa yang disurvei mengalami gangguan kesehatan mental dalam berbagai tingkat.

Berbagai studi menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh pola hidup yang tidak sehat, termasuk kurangnya asupan nutrisi yang seimbang serta kualitas tidur yang buruk (Fetty et al., 2022; Nirwana et al., 2024). Siswa dengan kebiasaan makan yang tidak teratur, asupan makanan tinggi gula dan rendah serat, serta kurang konsumsi sayur dan buah cenderung mengalami penurunan fungsi kognitif, cepat lelah, mudah tersinggung, dan mengalami kesulitan dalam mengatur emosi (Hermawan et al., 2024; Maharani & Ansyah, 2025). Sementara itu, kurang tidur akibat pola belajar yang tidak seimbang, penggunaan gadget hingga larut malam, atau tekanan akademik, juga terbukti menurunkan daya konsentrasi, memperburuk memori jangka pendek, serta memengaruhi kestabilan emosi siswa (Nurhaeni et al., 2022; Putra et al., 2024; Saputri et al., 2023).

Kondisi ini bukan hanya berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis siswa, tetapi juga menghambat proses pembentukan karakter (Febrianti et al., 2024; Rachman et al., 2023; Suprapti et al., 2025). Karakter yang baik tidak mungkin berkembang optimal dalam kondisi tubuh yang lemah atau pikiran yang terganggu (Rachman et al., 2023). Sebaliknya, pola hidup sehat yang mencakup konsumsi gizi seimbang, tidur cukup, aktivitas fisik, dan manajemen stres terbukti memiliki dampak

Edukasi pola hidup sehat dan pelatihan penyusunan nutrisi berimbang pada siswa SMK Telkom Banjarbaru dalam menunjang pendidikan karakter berkelanjutan

positif dalam meningkatkan ketahanan mental, kemampuan berpikir kritis, semangat belajar, serta rasa percaya diri (Harahap et al., 2022; Kamila et al., 2025). Sayangnya, pemahaman siswa SMK Telkom Banjarbaru terhadap pentingnya pola hidup sehat dan konsumsi gizi seimbang masih sangat terbatas. Sebagian besar siswa belum mengetahui cara menyusun menu harian yang sesuai kebutuhan, belum memahami porsi seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta belum menyadari kaitan antara pola makan dan kondisi emosional. Hal ini diperparah oleh kurangnya edukasi praktis yang aplikatif dan mudah dipahami oleh remaja seusia mereka.

Dalam konteks tersebut, diperlukan sebuah intervensi edukatif dan praktikal berupa pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi pola hidup sehat dan pelatihan penyusunan nutrisi berimbang bagi siswa SMK Telkom Banjarbaru. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kognitif siswa mengenai pola hidup sehat. Selain itu, juga membangun kesadaran dan kebiasaan baru yang mendukung terciptanya karakter yang sehat secara fisik, mental, dan sosial.

## **METODE**

Edukasi dan pelatihan dilaksanakan di Aula SMK Telkom Banjarbaru dan diikuti oleh siswa-siswa kelas X SMK Telkom Banjarbaru sebanyak 182 siswa. Metode yang digunakan adalah ceramah dan praktik, yang terdiri atas 3 tahap, antara lain:

### **Tahap Persiapan**

Pada tahap ini, dilakukan diskusi serta perijinan oleh Kepala Sekolah yang diwakili oleh Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan SMK Telkom Banjarbaru. Hasil diskusi telah ditemukan permasalahan mitra, yakni hal-hal yang berkaitan dengan pola hidup sehat dan pelatihan penyusunan nutrisi berimbang. Hasil diskusi digunakan sebagai dasar untuk menentukan solusi berdasarkan masalah yang ditemukan.

### **Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap ini, kegiatan dilaksanakan selama dua hari. Pada hari pertama dilaksanakan edukasi dengan materi (a) Mengenal kesehatan mental dan cara mengatasinya (b) Pendidikan berkarakter yang berkelanjutan (c) Nutrisi dan kesehatan mental pada remaja. Sebelum dilakukan materi edukasi, peserta diberikan pretest untuk mengidentifikasi pengetahuan peserta tentang hal-hal yang berkaitan dengan pendidikan berkarakter dan pola hidup sehat. Selanjutnya pada hari kedua dilaksanakan pelatihan penyusunan menu bergizi seimbang sesuai prinsip "Isi Piringku" yang dapat diaplikasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini dilakukan dengan simulasi praktik penyusunan menu, dan pencatatan pola makan.

### **Tahap Evaluasi**

Evaluasi dilakukan sebanyak dua kali, yakni sebelum dan sesudah edukasi. Kriteria evaluasi antara lain sebagai berikut: Kurang bila nilai kurang dari 40; Cukup bila nilai 40 – 80; Baik bila nilai lebih dari 80. Keberlanjutan program dilaksanakan dengan mengunjungi mitra dan berdiskusi tentang kendala yang dihadapi serta mencari solusi secara bersama.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian Masyarakat diawali dengan melakukan kunjungan untuk bertemu dan bertemu dan berdiskusi dengan Kepala Sekolah, yang diwakili oleh Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan dan guru-guru Tim Kesiswaan SMK Telkom Banjarbaru di Banjarbaru Kalimantan Selatan. Diskusi dilaksanakan di ruang pertemuan SMK Telkom Banjarbaru (**Gambar 1**). Pada kegiatan ini telah ditemukan beberapa masalah terutama tentang disiplin siswa. Banyak siswa sering terlambat disebabkan oleh beberapa alasan di antaranya tidur menjelang dini hari akibat mengerjakan tugas yang menumpuk. Selain itu, kurang sehat dan badan terasa tidak nyaman juga menjadi salah satu alasannya. Berdasarkan kendala tersebut, disepakati untuk dilaksanakan edukasi dan pelatihan

Edukasi pola hidup sehat dan pelatihan penyusunan nutrisi berimbang pada siswa SMK Telkom Banjarbaru dalam menunjang pendidikan karakter berkelanjutan

dengan materi- materi sebagai berikut a) Mengenal kesehatan mental dan cara mengatasinya (b) Pendidikan berkarakter yang berkelanjutan (c) Nutrisi dan kesehatan mental pada remaja. Sebelum dilakukan materi edukasi, peserta diberikan pretest untuk mengidentifikasi pengetahuan peserta tentang hal- hal yang berkaitan dengan pendidikan berkarakter dan pola hidup sehat.

Pada tahap pelaksanaan, penyampaian materi edukasi dilaksanakan di aula SMK Telkom Banjarbaru. Kegiatan diikuti oleh 182 siswa siswi kelas X SMK Telkom Banjarbaru. Materi pertama disampaikan oleh Hapsari Lintang Sekartaji, S.Psi., M.Kes dengan materi berkudul Manajemen stress berdasarkan kebiasaan tidur (**Gambar 2a**).



**Gambar 1.** Suasana diskusi tentang masalah yang dihadapi guru tentang kedisiplinan siswa.



**Gambar 2.** (a) Penyampaian materi edukasi Mengenal kesehatan mental dan cara mengatasinya (b) Pendidikan berkarakter yang berkelanjutan (c) Nutrisi dan kesehatan mental pada remaja.

Materi kedua disampaikan oleh Prof. Dr. Eko Suhartono, M.Si dengan judul materi Menjadi Siswa yang berkarakter: Disiplin dan tanggung jawab (**Gambar 2b**). Pada materi tersebut dijelaskan mengenai disiplin dalam mengelola waktu yang harus dilakukan secara berkelanjutan. Sementara itu, materi ketiga disampaikan dr. Iskandar, M.Kes., Sp.A (**Gambar 2c**) yang menjelaskan tentang materi peran nutrisi dan pola hidup sehat sebagai bagian tindakan preventif dalam kesehatan mental.



**Gambar 3.** Suasana pelatihan penyusunan menu bergizi seimbang.

Pada sesi pelatihan di hari kedua, dijelaskan materi penyusunan menu bergizi seimbang dengan (a) mengenali kelompok makanan dan fungsinya (karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin,

Edukasi pola hidup sehat dan pelatihan penyusunan nutrisi berimbang pada siswa SMK Telkom Banjarbaru dalam menunjang pendidikan karakter berkelanjutan

dan mineral), (b) menyusun menu sarapan, makan siang, dan makan malam sehat, membaca label gizi pada kemasan makanan, dan (c) membuat jurnal pola makan dan perubahan suasana hati. Suasana pelatihan ditunjukkan pada **Gambar 3**.

Pada **Gambar 3a**, siswa menyusun dan mengelompokkan makanan berdasarkan fungsinya. Sementara itu pada **Gambar 3b**, persiapan pelaksanaan posttest. Setelah dilaksanakan posttest sebagai tahap evaluasi, maka didapatkan tingkat pengetahuan yang meningkat seperti pada **Gambar 4**.



**Gambar 4.** Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi dan pelatihan.

Peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi dan pelatihan terjadi peningkatan karena proses belajar yang terstruktur. Hal ini dapat mendorong perubahan cara berpikir dan pemahaman siswa (Hartoyo et al., 2022; Marisa et al., 2022; Suhartono, Marisa, et al., 2022). Edukasi yang baik menyediakan informasi baru yang relevan, mudah dipahami, dan disampaikan dengan metode yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Ketika siswa menerima materi yang jelas, sistematis, dan dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari, mereka lebih mudah membangun hubungan antara konsep baru dan pengetahuan yang sudah dimiliki (Amelia et al., 2026; Muthaminah et al., 2026). Pelatihan juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempraktikkan secara langsung apa yang telah dipelajari (Suhartono, 2023). Pembelajaran berbasis praktik ini membuat informasi lebih melekat karena siswa mengalami, mencoba, dan memecahkan masalah secara aktif (Alim, 2024). Selain itu, interaksi dengan fasilitator dan teman sebaya memperkuat proses berpikir kritis dan refleksi diri, sehingga siswa mampu mengevaluasi pemahaman mereka dan memperbaikinya (Baruna et al., 2025). Penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta aktivitas yang melibatkan diskusi, simulasi, atau studi kasus juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan (Suhartono, 2023). Kombinasi antara penyampaian materi, pengalaman praktik, dan interaksi aktif tersebut yang membuat siswa mengalami peningkatan pengetahuan secara signifikan setelah mengikuti edukasi dan pelatihan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Setelah pelaksanaan kegiatan ini, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan telah berlangsung dengan lancar dan ada peningkatan pengetahuan para peserta terkait penyusunan nutrisi serta pola hidup sehat. Peserta juga berperan aktif dalam diskusi selama pelaksanaan. Berkaitan dengan hal tersebut, disarankan untuk melaksanakan kegiatan ini secara berkala terutama tentang pola hidup bersih dan sehat yang berkelanjutan. Selain itu, diperlukan kerjasama antara sekolah dan perguruan tinggi. dalam rangka meningkatkan kesehatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini didanai oleh Universitas Lambung Mangkurat melalui Program Dosen Wajib Mengabdikan (PDWA) pembiayaan PNBPN No 2137/UN8/PM/2025.

## DAFTAR RUJUKAN

Alim, F. (2024). Praktik Baik Menghadirkan Pengalaman Belajar yang Interaktif Melalui Integrasi Edukasi pola hidup sehat dan pelatihan penyusunan nutrisi berimbang pada siswa SMK Telkom Banjarbaru dalam menunjang pendidikan karakter berkelanjutan

- TPACK dan PBL dalam Pembelajaran Informatika. *Blantika: Multidisciplinary Journal*, 2(12), 211–217. <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i12.249>
- Amelia, A., Syauqia, A., Pratiwi, D. D. S., Yakwan, B. A., & Iskandar. (2026). Cinta Sehat: Pemberdayaan Masyarakat dalam Pencegahan Diare di Desa Awang Bangkal Barat. *Abdimas Mahakam Journal*, 10(01), 227–235.
- Baruna, Y. H. E., Loes, J., Padama, Y., & Siregar, H. S. I. (2025). Pengaruh Pembelajaran Kontekstual terhadap Motivasi dan Berfikir Kritis Siswa. *Ahsani Tqum: Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 2(1), 131–145. <https://doi.org/10.63424/ahsanitaqum.v2i1.201>
- Febrianti, R., Syaputra, Y. D., & Oktara, T. W. (2024). Dinamika Bullying di Sekolah: Faktor dan Dampak. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 8(1), 9–24. <https://doi.org/10.30653/001.202481.336>
- Fetty, R., Silalahiv, R. P., Berthiana, T., & Mansyah, B. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 276–281. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Harahap, F. A., Nasution, I., Harahap, R. M., Berutu, K., & Tarigan, S. F. (2022). Pengalaman Siswa SMA Negeri 1 Padang Bolak dalam Pembelajaran Daring. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 56–64. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.2259>
- Hartoyo, E., Budiarto, W. Y., Hayatie, L., & Suhartono, E. (2022). Pelatihan Pembuatan Minumana Kesehatan Berbahan Jahe Merah dan Jintan Hitam pada Kelompok Ibu-ibu Pengajian Langgar Ar Rahman Banjarbaru. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(3), 73–79. <https://doi.org/10.20961/ssej.v2i3.64135>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., Purba, E. M., & Firmansyah, H. (2023). Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status: Literature Review. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 267–282. <http://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v4i2.21540>
- Hermawan, T., Khairiani, D., Muthmainnah, M., Saifullah, I., & Bisri, H. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Powerpoint Interaktif Terhadap Minat Belajar Matematika Siswa Kelas VII Madrasah Tsanawiyah. *Asas Wa Tandhim: Jurnal Hukum, Pendidikan Dan Sosial Keagamaan*, 3(2), 87–98. <https://doi.org/10.47200/awtjhpas.v3i2.2173>
- Kamila, N. D., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2025). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Karyawan PT X. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 6(1), 103–108. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.29173>
- Maharani, Y., & Ansyah, E. H. (2025). The Role of Psychoeducation in Emotion Regulation to Improve The Ability to Manage Emotions in Al-Insan Wonoayu Orphanage Children. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 704–716. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.83>
- Marisa, F., Maukar, A. L., Widodo, A. A., Muzakki, M. I., & Wisnu, A. D. R. (2022). Analisis Pengaruh Motivasi Belajar pada Pembelajaran Model Gamification di Masa Pandemi COVID 19. *JIPi (Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Pembelajaran Informatika)*, 7(2), 508–514. <https://doi.org/10.29100/jipi.v7i2.2832>
- Mashuri, Haryatie, Nirmalasari, N., Putera, G. M. P., Iskandar, Sekartaji, H. L., & Suhartono, E. (2024). Peningkatan Budaya Literasi Melalui Pelatihan Publikasi Karya Ilmiah Bagi Guru Smk. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(2), 0982–0987. <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/22829>
- Muthaminah, N., Marisa, D., Suhartono, E., Iskandar, & Taufiqurrahman, I. (2026). Pelatihan Pembuatan Olahan Sirup Jahe Merah pada Jamaah Pengajian Langgar Ar Rahman Kelurahan Loktabat Utara Banjarbaru. *Abdimas Mahakam Journal*, 10(01), 236–245.
- Nirwana, S., Azizah, M., & Hartati, H. (2024). Analisis Penerapan Problem Based Learning Berbantu Quizizz pada Pembelajaran IPAS Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP)*, 4(1), 155–164. <https://doi.org/10.54371/jiepp.v4i1.396>
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Gangguan

- Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 01(01), 29–34. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Putra, A. P., Iman, M. I. N., Pane, S. A. F., & Pane, N. H. A.-U. (2024). Kerentanan Stres Mahasiswa Ditinjau dari Perbedaan Gender dalam Menghadapi Model Pembelajaran SCL (Student Centered Learning). *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.344>
- Rachman, E. A., Humaeroh, D., Sari, D. Y., & Mulyanto, A. (2023). Kepemimpinan Visioner dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Educatio*, 9(2), 1024–1033. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.5053>
- Rossi, A. R. Z., Apriliyani, F., & Wibiwirutami, T. (2025). Edukasi Pentingnya Kesadaran Kesehatan Fisik untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(9), 4399–4404. <https://doi.org/10.59837/c2knrq41>
- Saputri, S. A., Sulistyowati, E., & Daeng, A. A. (2023). Penggunaan Gawai Intensitas Tinggi pada Remaja di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang Mempengaruhi Gangguan Gejala Emosional dan Masalah Perilaku. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 11(2), 1–10.
- Suhartono, E. (2023). Bimbingan Teknis Pembuatan Video Pembelajaran Menggunakan Microsoft Powerpoint bagi Guru Mata Pelajaran IPA di Kota Banjarbaru. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(3), 1358–1363. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v5i3.8387>
- Suhartono, E., Aflanie, I., Muthmainah, N., & Kartika, S. (2022). Pemanfaatan Incenerator Limbah Infeksius: Upaya Menekan Penyebaran Covid-19 Kluster Sekolah Eko. *Jurnal Pengabdian ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, 2(2), 254–260. <https://doi.org/10.20527/ilung.v2i2.6103>
- Suhartono, E., Marisa, D., Istiana, I., & Hayatie, L. (2022). Pelatihan Pembuatan Minuman Serbuk Instan Kelakai dan Inovasi Marketing pada Mahasiswa. *Smart Society Empowerment Journal*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.20961/ssej.v2i2.62495>
- Suprpti, S., Indarwati, S., Setyowati, E., Santoso, S., & Shokib Rondli, W. (2025). Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat dalam Membentuk Karakter Tanggung Jawab Siswa SDN 1 Dimoro. *Jurnal Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 72–81. <https://doi.org/10.70277/jgsd.v2i1.7>
- Ximenes, S. M., & Da Silva, M. B. (2024). The Impact of Leadership Styles on Teacher Performance. *International Journal on Integrated Education*, 7(4), 75–85. <https://doi.org/10.59298/rijlcl/2024/411318>