JURNAL ABDIMAS TRIDHARMA MANAJEMEN

P-ISSN 2615-6849, E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566

Pelatihan dan Penyuluhan Pengolahan Makanan Sehat untuk Menjaga Pola Makan Sehat

Krisnaldy., Aisyah Nur Fitrianingsih, Anjeli Yuliawati Ruswan, Mona Eka Athashareta

Mahasiswa Dan Dosen Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Email :

dosen01890@unpam.ac.id aisyhnurf@gmail.com

yuliawatianjeli8@gmail.com monaeka2n@gmail.com

ABSTRACT

Kesehatan adalah aspek penting dalam kehidupan yang sangat dipengaruhi oleh pola makan. Dalam rangka meningkatkan kesadaran kalangan Gen Z terhadap pentingnya pola makan sehat, kegiatan pelatihan dan penyuluhan mengenai pengolahan makanan sehat menjadi salah satu langkah strategis. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada generasi muda mengenai teknik-teknik pengolahan makanan yang sehat, bernutrisi, dan tetap menarik. Metode pelatihan melibatkan sesi teori dan praktik langsung, yang mencakup pemilihan bahan makanan bergizi, teknik memasak yang mempertahankan nutrisi, dan pengelolaan porsi makan.

Peningkatan pengetahuan meliputi pemahaman tentang gizi seimbang, pemilihan bahan makanan bergizi, dan teknik pengolahan makanan yang tepat. Selain itu, peningkatan praktik ditunjukkan oleh peningkatan frekuensi konsumsi sayur dan buah, pengurangan konsumsi makanan tinggi garam, gula, dan lemak, serta peningkatan penggunaan metode pengolahan makanan sehat seperti merebus, mengukus, dan memanggang. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta secara signifikan. Oleh karena itu, kegiatan ini diharapkan dapat diterapkan secara luas untuk membentuk kebiasaan pola makan sehat di kalangan Gen Z.

Kata Kunci: pelatihan, penyuluhan, makanan sehat, pola makan sehat, gizi seimbang, teknik pengolahan makanan sehat, Gen Z

ABSTRACT

Health is a crucial aspect of life that is significantly influenced by dietary habits. To raise awareness among vocational high school (SMK) students and Gen Z about the importance of healthy eating, training and counseling activities on healthy food preparation have become a strategic initiative. This study aims to educate the younger generation on techniques for preparing nutritious, healthy, and appealing meals. The training methods include theoretical sessions and hands-on practice, covering the selection of nutritious ingredients, cooking techniques that preserve nutrients, and portion management.

Knowledge improvement encompasses understanding balanced nutrition, selecting nutritious food, and appropriate food preparation techniques. Moreover, practical improvements

JURNAL ABDIMAS TRIDHARMA MANAJEMEN

P-ISSN 2615-6849, E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566

are reflected in increased consumption of vegetables and fruits, reduced intake of foods high in salt, sugar, and fat, and greater adoption of healthy cooking methods such as boiling, steaming, and baking. Evaluation results show that this training significantly enhances participants' knowledge and skills. Therefore, such activities are expected to be widely implemented to foster healthy eating habits among Gen Z, particularly vocational high school students.

Keywords: training, counseling, healthy food, healthy eating habits, balanced nutrition, healthy cooking techniques, Gen Z, vocational high school students

PENDAHULUAN

Peningkatan angka penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan obesitas menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Pola makan yang tidak sehat, ditandai dengan tingginya konsumsi makanan olahan, tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur, menjadi salah satu faktor utama penyebabnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas program pelatihan dan penyuluhan pengolahan makanan sehat dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pengolahan makanan sehat. Program ini dirancang untuk memberikan informasi yang komprehensif mengenai pentingnya gizi seimbang, pemilihan bahan makanan yang bergizi, serta teknik pengolahan makanan yang sehat dan bervariasi.

Pola makan yang buruk dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis yang pada akhirnya membebani sistem kesehatan negara. Oleh karena itu, program pendidikan dan pelatihan yang bertujuan untuk mengubah kebiasaan makan masyarakat, khususnya kalangan remaja dan keluarga, sangat diperlukan. Dengan pendekatan yang melibatkan teori dan praktik langsung, program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat dalam memilih bahan makanan yang lebih sehat dan mengolahnya dengan cara yang lebih bergizi. Selain itu, diharapkan program ini dapat memberikan dampak jangka panjang yang positif dalam pencegahan penyakit tidak menular dan mendukung terciptanya pola makan sehat yang berkelanjutan.

Selain itu, program pelatihan dan penyuluhan ini juga bertujuan untuk mengatasi kurangnya pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengolahan makanan sehat. Banyak individu, khususnya generasi muda, yang kurang memahami dampak jangka panjang dari kebiasaan makan yang tidak sehat. Program ini memberikan kesempatan bagi peserta untuk belajar langsung tentang teknik-teknik pengolahan makanan yang tidak hanya mempertahankan nilai gizi tetapi juga menarik dan praktis untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya program ini, diharapkan peserta dapat mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat dan menyebarluaskan informasi ini kepada keluarga serta komunitas sekitar mereka, sehingga menciptakan perubahan pola makan yang lebih sehat di tingkat masyarakat secara keseluruhan.

RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana menjaga tubuh agar tetap sehat?
2. Bagaimana cara melakukan pengolahan makanan sehat untuk menjaga pola makan yang sehat?

TUJUAN KEGIATAN

1. Membantu masyarakat, siswa dan siswi mengetahui cara menjaga tubuh agar tetap sehat.
2. Memberikan informasi cara menjaga pola makan yang sehat.

JURNAL ABDIMAS TRIDHARMA MANAJEMEN

P-ISSN 2615-6849, E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566

TINJAUAN PUSTAKA

Pola makan yang tidak sehat telah menjadi masalah kesehatan global yang serius, berkontribusi pada meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Untuk mengatasi masalah ini, berbagai upaya telah dilakukan, salah satunya adalah melalui pelatihan dan penyuluhan pengolahan makanan sehat.

Pelatihan dan penyuluhan pengolahan makanan sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik masyarakat dalam mengolah makanan yang bergizi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa program-program semacam ini dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, mengurangi konsumsi makanan olahan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang.

Program pelatihan ini juga membantu masyarakat untuk lebih memahami cara memilih bahan makanan yang bergizi, serta penerapan teknik pengolahan yang dapat mempertahankan kandungan nutrisi dalam makanan. Dengan meningkatnya pemahaman tentang gizi dan teknik pengolahan yang sehat, peserta diharapkan dapat mengubah kebiasaan makan mereka menjadi lebih sehat dan berkelanjutan.

VISI

Membantu masyarakat agar dapat memahami cara menjaga pola makan yang sehat, serta dapat membedakan makanan yang baik untuk dikonsumsi dan yang sebaiknya dihindari.

MISI

1. Melakukan pelatihan dan penyuluhan secara informatif yang mudah dipahami oleh para siswa dan siswi.
2. Menyediakan informasi terkini mengenai makanan bergizi dan cara mengolahnya dengan baik.
3. Mengidentifikasi faktor-faktor utama yang mempengaruhi pola makan sehat, serta memberikan solusi praktis untuk mengatasinya.
4. Memberikan rekomendasi yang jelas dan praktis tentang makanan bergizi ya ng dapat dikonsumsi untuk mendukung kesehatan jangka panjang.

Pentingnya Pola Makan Yang Bergizi

Pola makan yang bergizi adalah fondasi bagi kesehatan yang optimal. Asupan nutrisi yang seimbang dari makanan yang kita konsumsi setiap hari akan memberikan energi yang dibutuhkan tubuh untuk beraktivitas, menjaga imunitas, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan. Pola makan yang sehat adalah investasi untuk masa depan. Dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, kita dapat menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah berbagai penyakit. Mengonsumsi berbagai jenis makanan yang kaya akan vitamin, mineral, serat, serta protein, akan memperkuat tubuh dalam melawan infeksi dan mempercepat pemulihan.

Menurut Dr. Walter Willett, seorang ahli nutrisi dari Harvard T.H. Chan School of Public Health, "Pola makan yang sehat melibatkan konsumsi beragam makanan dari kelompok makanan utama, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, protein sehat, dan lemak sehat." Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang seimbang memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar kita mengurangi konsumsi gula, garam, dan lemak trans untuk mencegah penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit kardiovaskular. WHO juga menekankan pentingnya asupan

JURNAL ABDIMAS TRIDHARMA MANAJEMEN

P-ISSN 2615-6849, E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566

buah dan sayuran sebanyak lima porsi per hari untuk meningkatkan kualitas pola makan.

Tidak hanya itu, pola makan yang bergizi juga berperan penting dalam menjaga kestabilan berat badan, mengatur kadar gula darah, serta meningkatkan kesehatan mental dan fungsi otak. Penelitian dari American Psychological Association (APA) menunjukkan bahwa pola makan kaya asam lemak omega-3, seperti yang ditemukan dalam ikan salmon dan kacang kenari, dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi risiko depresi.

Dengan memprioritaskan makanan sehat, kita dapat mencegah penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Mari mulai menerapkan pola makan sehat sejak dini untuk diri sendiri dan keluarga, demi hidup yang lebih panjang dan berkualitas.

MATERI DAN METODE PELAKSANAAN

1. Menyediakan informasi yang jelas dan mudah dipahami mengenai pentingnya pola makan sehat dan pengolahan makanan bergizi. Materi yang disampaikan sederhana dan aplikatif, sehingga peserta dapat memahami konsep dasar gizi seimbang dan cara-cara mengolah makanan dengan teknik yang sehat.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan sehat. Hal ini termasuk mengenali kebiasaan makan yang kurang sehat dan memberikan solusi praktis untuk menggantinya dengan pola makan yang lebih bergizi.
3. Memberikan pengetahuan tentang bahan makanan bergizi dan cara memilihnya. Peserta akan dilatih untuk mengenali makanan yang baik untuk kesehatan dan cara memilih bahan makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh.
4. Melakukan Analisis SWOT untuk mengetahui kekuatan, kelemahan, peluang, dan tantangan dalam kegiatan pelatihan dan penyuluhan. Dengan analisis ini, kita dapat mengevaluasi bagaimana kegiatan ini dapat diterima oleh peserta dan menemukan area yang perlu perbaikan.
5. Evaluasi dan refleksi bersama dengan stakeholder untuk mengukur efektifitas program pelatihan. Setelah pelatihan, akan dilakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari dan melakukan perbaikan jika diperlukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan mengenai pengolahan makanan sehat berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya pola makan bergizi. Sebelum pelatihan, banyak peserta yang kurang memahami kebutuhan nutrisi tubuh dan cara memilih makanan yang sehat. Setelah mengikuti pelatihan, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai jenis makanan yang perlu dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi yang optimal. Mereka juga lebih memahami pentingnya variasi dalam pola makan dan pemilihan bahan makanan bergizi.

Salah satu perubahan signifikan yang terjadi pasca-pelatihan adalah pengalihan kebiasaan dalam mengolah makanan. Sebagian besar peserta yang sebelumnya lebih sering mengolah makanan dengan cara menggoreng atau menggunakan banyak minyak, mulai beralih ke teknik pengolahan yang lebih sehat seperti mengukus, merebus, dan memanggang. Hasil survei menunjukkan 70% peserta mengaku lebih sering memilih mengukus atau merebus makanan daripada menggoreng setelah mengikuti pelatihan.

Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan dan perubahan dalam pengolahan makanan, tantangan terbesar

P-ISSN 2615-6849, E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566

dalam menerapkan pola makan sehat tetap ada, terutama terkait dengan waktu dan ketersediaan bahan makanan sehat yang terjangkau. Beberapa peserta melaporkan kesulitan dalam mengimplementasikan pola makan sehat sehari-hari karena keterbatasan waktu dan akses ke bahan makanan bergizi yang terjangkau. Meskipun demikian, mereka mengakui pentingnya pemahaman tentang pola makan sehat dan berkomitmen untuk mencoba membuat perubahan secara bertahap.

Selain itu, beberapa peserta melaporkan bahwa mereka merasa lebih bugar dan memiliki lebih banyak energi setelah memperbaiki pola makan mereka. Meskipun tantangan dalam penerapan tetap ada, pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup dan kesehatan jangka panjang peserta. Program ini menunjukkan bahwa edukasi tentang pengolahan makanan yang sehat dapat membantu masyarakat untuk membuat pilihan makanan yang lebih baik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pelatihan dan penyuluhan tentang pengolahan makanan sehat terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya pola makan bergizi dan cara mengolah makanan dengan teknik yang lebih sehat. Sebagian besar peserta menunjukkan perubahan positif dalam kebiasaan makan mereka, seperti peningkatan konsumsi sayur dan buah, serta pengurangan konsumsi makanan olahan yang tinggi gula, garam, dan lemak. Meskipun demikian, tantangan dalam penerapan pola makan sehat masih ada, terutama terkait dengan ketersediaan bahan makanan sehat yang terjangkau dan keterbatasan waktu dalam mempersiapkan makanan sehat.

Pelatihan ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesadaran masyarakat mengenai gizi seimbang dan cara pengolahan yang tepat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan mereka.

Saran

Untuk memastikan pola makan sehat dapat diterapkan secara berkelanjutan, perlu ada penyuluhan lanjutan dan dukungan dari pihak terkait, seperti pemerintah atau lembaga kesehatan, guna mempermudah akses bahan makanan sehat dengan harga yang terjangkau. Selain itu, melibatkan keluarga dalam program pelatihan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan pola makan sehat di rumah. Kolaborasi dengan penyedia bahan makanan lokal juga sangat penting untuk meningkatkan ketersediaan dan keterjangkauan bahan makanan bergizi, sehingga program ini dapat memberikan dampak yang lebih luas dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, W., Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Saputra, H., & Rusilowati, U. (2021). Upaya Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Melalui Peningkatan Kompetensi. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, *3*(1), 22-29.

Elburdah, R. P., Pasaribu, V. L. D., Rahayu, S., Septiani, F., & Metarini, R. R. A. (2021). Mompreneur penopang perekonomian keluarga di masa pandemi Covid-19 dengan bisnis online pada Kelurahan Pondok Benda. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *2*(1), 75-82.

Hakim, L., Putri, I. S., Pasaribu, V. L. D., & Tobroni, M. (2026). Public Speaking for Teens: Sharpens Self-Confidence and Effective Communication Skills. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 28-35.

JURNAL ABDIMAS TRIDHARMA MANAJEMEN

P-ISSN 2615-6849, E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566

Kushermanto, S., Pasaribu, V. L. D., & Aulia, N. M. (2026). Building Cooperation and Leadership Through Youth Team Building Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 36-43.

Priadi, Andri, et al. "PENYULUHAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA DENGAN MEMPERKUAT BUDAYA ORGANISASI MELALUI PENINGKATAN VALUE PADA LEMBAGA PENGEMBANGAN MASYARAKAT KELURAHAN PONDOK BENDA KOTA TANGERANG SELATAN." *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif* 1.3 (2020): 97-105. Malayu S. P. Hasibuan. Manajemen Sumber Daya Manusia. 2007. Bumi Aksara, Jakarta.

Pasaribu, V. L. D., Elburdah, R. P., Sudarso, E., & Fauziah, G. (2020). Penggunaan Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Di Smp Araisiyah. *Jurnal ABDIMAS Tri Dharma Manajemen*, *1*(1), 84.

Pasaribu, V. L. D., Syafei, A. N., Farhan, A., Aufaizah, A., Irani, C., & Firtiayani, S. R. (2021). Pengaruh Displin Protokol Kesehatan Terhadap Pencegahan Penularan Virus Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, *2*(2), 91-98.

Pasaribu, V. L. D., Susanti, F., & Hartuti, E. T. K. (2019). Memotivasi Siswa dan Siswi SMK Letris Indonesia di Dalam Menentukan Pilihan Untuk Melanjutkan Pendidikan Atau Bekerja Setelah Lulus Sekolah. *Jurnal Pengabdian Dharma Laksana*, *1*(2), 161-172.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tanggerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 177-180.

Pasaribu, V. L. D., Dwiyatni, A., Sabina, C., Ridwan, M., Gunawan, D. D., & Noviani, B. C. (2021). Evaluasi Penerapan 3M Dimasa Pandemic Covid 19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, *2*(2), 54-60.

Pasaribu, V. L. D., Agrasadya, A., Shabrina, N., & Krisnaldy, K. (2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Abdi Laksana: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 1-9.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Menjadi Enterpreneur Muda Yang Memiliki Jiwa Leadership Untuk Menghadapi Masa Depan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 177-180.

Pasaribu, V. L., Yuniati, H. L., Pratana, R., Sembayu, R., Purba, S. M., & Nurbayani, T. T. (2021). Manajemen Keuangan untuk Menghadapi dan Bertahan di Era Covid-19. *Jurnal Abdimas Tri Dharma Manajemen*, *2*(2), 12-18.

Pasaribu, V. L. D., & Setyowati, R. (2021). Adaptasi Kehidupan New Normal pada Masa Pandemi Covid-19 di Yayasan Pondok Pesantren dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Lokabmas Kreatif: Loyalitas Kreatifitas Abdi Masyarakat Kreatif*, *2*(2), 82-88.

Pasaribu, V. L. D., Oktrima, B., Prabowo, B., Arianto, N., & Haryoko, U. B. (2020). Progam Pendampingan Dan Penyelenggaraan Pendidikan Anak Pada Usia Dini Terhadap Prestasi Belajar Dilingkungan Rt 020 Rw 009. Kel Giri Peni. Kec Wates. Yogyakarta. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, *1*(01).

Pasaribu, V. L. D., Satria, P., Sari, R. P., Valencya, I., & Setyowati, R. Nursahidin. Adaptasi Kehidupan New Normal Pada Masa Pandemi Covid-19 Diyayasan Pondok Pesantren Dan Panti Asuhan Nurul Ikhsan

P-ISSN 2615-6849,11 E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566

Kecamatan Setu, Kota Tangerang Selatan. *Jurnal LOKABMAS Kreatif*, *2*(02), 89-97.

Pasaribu, V. L. D., Sulaiman, S., Sutiman, S., Thaharudin, T., & Purnomo, B. Y. (2020). Pengenalan Letak Posyandu Terdekat Dikelurahan Pisangan Dengan Manajemen Pemasaran Revolusi 4.0 Untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Letak Dan Fungsi Posyandu Terdekat Pada Kelurahan Pisangan. *Dedikasi Pkm*, *1*(1), 105-110.

Pasaribu, V. D., Qomah, F. I., Sajida, S. R., Putri, D. O., Hidayat, M. K., & Senoaji, R. DARING ATAU KEGIATAN TATAP MUKA EFESIENSI MANA.

Pasaribu, V. L. D., & Agrasadya, N. S. Krisnaldy.(2020). Meningkatkan Produktivitas Usaha Dimasa Pandemi Pada Ibu PKK RT 004/003 Kelurahan Sawah Baru Ciputat, Tanggerang Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 177-180.

Pasaribu, V. L. D., Adiputra, B., Oktaviani, D., & Ramdonih, F. (2026). Financial Health in the Digital Era: Gen Z Financial Literacy to Combat a Consumptive Lifestyle. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 66-70.

Pasaribu, V. L. D., Rahmah, A., Fitri, L., & Rommadon, R. (2026). Digital Marketing as a Means of Career Opportunities and Entrepreneurship. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 52-58.

Pasaribu, V. L. D., Saputra, B., Alayya, F., & Utami, R. D. (2026). Boosting Self-Confidence Through Public Speaking: A Youth Workshop. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 71-76.

Pasaribu, V. L. D., Rahayu, A., Septianti, A., & Wirana, A. P. (2026). Measuring Digital Content and Campaign Activities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 44-51.

Pasaribu, V. L. D., Fadilah, R., Purwanti, A., & Amelia, N. (2026). The Importance of Soft Skills for Teenagers in the Modern Era: Challenges and Opportunities. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 11-18.

Pasaribu, V. L. D., Wijohandoko, T., Yanuarso, B. P., & Tumanggor, M. (2026). Optimizing Micro-Business Financial Management in Benda Baru Subdistrict Through Financial Management Training. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 01-10.

Pasaribu, V. L. D., Anggelita, A. Y., Putri, A. N., Wiyadi, A., & Fatonah, D. (2026). Counseling on Cultivating an Entrepreneurial Spirit in the Digital Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 19-27.

Pasaribu, V. L. D., Witjaksono, M. G., Khoerunnisa, D., & Maharani, N. (2026). Social Media Ethics at the Wisma Karya Bakti Orphanage. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1).

Pasaribu, V. L. D., Sulistyawati, R., Tupamahu, J., & Sabila, S. (2026). The Role of Soft Skills in Shaping Students' Leadership and Social Responsibility in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1).

Pasaribu, V. L. D., Zalukhu, M., & Akbar, I. M. (2026). Smart and Responsible Leadership of Vocational High School Students in the Era of Society 5.0. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 181-190.

Pasaribu, V. L. D., Hermanto, H., Bidaya, Y., & Buulolo, R. (2026). Leadership Transformation Strategies to Strengthen the Responsibility and Character of Vocational High School Students in the Society 5.0 Era. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 211-220.

Pasaribu, V. L. D., Priyanto, G., Ndruru, K., & Indrawan, J. (2026). Leadership Camp Era 5.0: Developing Leadership and Social Responsibility in Students. *Jurnal Masyarakat Sejahtera*, *1*(1), 191-199.

P-ISSN 2615-6849,11E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pola makan sehat untuk masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Freberg, K. (2020). *Discovering Public Relations: An Introduction to Creative and Strategic Practices*. Sage Publications

Marwick, A. E. (2015). *Instafame: Luxury Selfies in the Attention Economy*. In *Social Media + Society* (Vol. 1, Issue 1).

Abidin, C. (2016). "Visibility Labour: Engaging with Influencers' Self-Branding and Entrepreneurship on Instagram." *Media International Australia*, 161(1), 86–100.

Brown, D., & Fiorella, S. (2013). "Influencer Marketing: How to Leverage Influencers for Better ROI." *Journal of Digital & Social Media Marketing*, 1(4), 35-45.

Willett, W. C. (2001). *Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating*. Free Press.

World Health Organization. (2020). Healthy diet. Diakses dari https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

American Psychological Association. (2019). The link between food and mental health. Diakses dari https://www.apa.org/monitor/2019/05/food-mental-health

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

JURNAL ABDIMAS
TRIDHARMA MANAJEMEN

P-ISSN 2615-6849,1E-ISSN 2716-070X
Jurnal ABDIMAS Vol. 7,No. 2 April 2026, Hal (104-112)
@Prodi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Pamulang
Email: abdimasjurnal.unpam@gmail.com Telp: (021) 741-2566