

**Peran Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik pada Siswa SMA/Sederajat di Banten**

**Mukhlidah Hanun Siregar<sup>1</sup>, Ratu Diah Koerniawati<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
mukhlidah.hanunsiregar@untirta.ac.id**

---

**Info Artikel**

Masuk: 2021-08-09

Revisi: 2021-08-10

Diterima: 2022-03-14

Terbit: 2022-04-01

**Keywords:**

Balanced nutrition guidelines, nutrition education, physical activity, zoom meeting

**Kata kunci:**

Aktivitas fisik, edukasi gizi, gizi seimbang, zoom meeting

**P-ISSN: 2598-2273**

**E-ISSN: 2598-2281**

**DOI : 10.33061**

---

**Abstract**

*Obesity is one of the most common nutritional problems in adolescents. The report from Basic Health Survey (Riskesdas) showed an increase the prevalence of obesity in adolescents, as 7.5% (2013) and 9.5% (2018). Obesity is also a risk factor for degenerative diseases. This activity was held to provide information on balanced nutrition guidelines and physical activity to prevent obesity during the Covid-19 pandemic. Education on balanced nutrition guidelines and physical activity was held by Zoom meeting. The targets of this activity were students in senior high school in Banten. The results showed that there was an increase of average knowledge score after nutrition education, from 7.48 to 14.09, and there was a significant difference between knowledge scores before and after the nutrition education (p value = 0.000). This results shows that the online method using zoom meeting is one of choice for the implementation of nutrition education in the community during the Covid-19 pandemic.*

---

**Abstrak**

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja. Laporan survei nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya kenaikan prevalensi kegemukan pada remaja, sebesar 7,5% (2013) dan 9,5% (2018). Obesitas juga menjadi salah satu faktor risiko penyakit degeneratif. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya obesitas pada masa pandemi Covid-19. Edukasi pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik dilakukan melalui platform zoom meeting. Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas 10-12 SMA/ sederajat yang berada di Provinsi Banten. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan setelah diberikan edukasi yaitu dari 7,48 menjadi 14,09, selain itu terdapat perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah tes (p value = 0,000). Hal tersebut menunjukkan bahwa metode daring menggunakan zoom meeting merupakan pilihan yang tepat untuk pelaksanaan edukasi gizi pada masyarakat di masa pandemi Covid-19.

---

**PENDAHULUAN**

Remaja merupakan kelompok usia transisi dari anak menjadi dewasa. Seseorang dikategorikan remaja jika berusia 10-19 tahun. Menurut ahli psikologi, periode ini digambarkan sebagai periode yang penuh dengan berbagai pertimbangan, tekanan serta ketegangan (stress and strain). Hal ini dikarenakan pertumbuhan kematangannya masih fokus kepada pada aspek fisik, sedang psikologisnya masih belum matang (Khomsan, 2009). Walaupun demikian, pertumbuhan fisik di masa ini berjalan bersamaan dengan pertumbuhan psikologis dan kematangan dalam bersosialisasi. Sehingga pertumbuhan fisik pada masa ini harus diperhatikan dengan

baik karena dapat berdampak pada kematangan psikologis. Pertumbuhan fisik pada masa merupakan pertumbuhan tercepat kedua setelah masa bayi, sebanyak 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB) akan dicapai pada masa ini. Oleh karena itu, remaja memerlukan asupan gizi yang optimal (Khomsan, 2009).

Remaja sering mengalami masalah dalam hal pemenuhan kebutuhan asupan gizi. Tiga alasan mengapa remaja rentan mengalami masalah gizi, yaitu kebutuhan zat gizi remaja yang lebih tinggi karena peningkatan adanya pertumbuhan fisik, terjadinya perubahan gaya hidup serta pola makan, dan remaja mengalami keadaan khusus yang mempunyai kebutuhan zat gizi khusus sebagai contoh kebutuhan atlet dan kehamilan (Kurdanti et al., 2015).

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja. Masalah ini dapat diidentifikasi dengan melakukan pengukuran pada TB dan BB, kemudian dinilai berdasarkan standar IMT/U (Supariasa, 2013). Laporan survei nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya kenaikan prevalensi kegemukan pada remaja, yaitu sebesar 1,4% pada tahun 2007, sebesar 7,3% pada tahun 2013 dan 9,5% pada tahun 2018.

Obesitas menjadi masalah yang serius pada remaja dan harus mendapatkan perhatian dari berbagai pihak. Diketahui bahwa remaja yang mengalami obesitas berisiko 30% akan berlanjut mengalami obesitas hingga dewasa. Obesitas juga menjadi salah satu faktor risiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dislipidemia, stroke, arteriosklerosis, dan lainnya (Setiadi & Halim, 2018; Suiroaka, 2012). Kematangan psikologis yang belum matang juga menimbulkan gangguan psikologis karena obesitas, seperti gangguan body image, harga diri (*self-esteem*), serta mudah terpengaruh kepada iklan dan informasi yang ada di sekitarnya (Widhayati, 2009).

Penelitian terdahulu telah mengidentifikasi bahwa faktor yang dominan menyebabkan kegemukan pada remaja yaitu rendahnya aktivitas fisik, konsumsi pangan sumber energi yang berlebihan, konsumsi fast food, faktor psikologis, faktor genetik, pengaruh iklan, status sosial ekonomi, program diet dan jenis kelamin (Aini, 2013; Hendra et al., 2016; Kurdanti et al., 2015; Rafiony et al., 2015). Secara spesifik disampaikan dalam penelitian Sugiatmi bahwa rendahnya pengetahuan gizi menjadi faktor dominan terjadinya obesitas pada siswa SMAN 7 Tangerang Selatan. Siswa yang memiliki pengetahuan gizi rendah berisiko 2,89 kali mengalami obesitas dibandingkan siswa yang memiliki pengetahuan baik (Sugiatmi & Handayani, 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan prevalensi remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah. Sebesar 47,18% siswi SMK di Surabaya memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik (Damayanti, 2016). Tepriandy menemukan bahwa sebesar 60% siswa MAN di Medan memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik (Tepriandy & Rochadi, 2021). Dan prevalensi lebih besar ditemukan pada siswa SMAN 1 Pontianak yaitu sebesar 78,2% siswa memiliki pengetahuan tidak baik mengenai Pedoman Gizi Seimbang (Sari et al., 2020). Dari ketiga temuan tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang.

Remaja sangat memerlukan pengetahuan gizi yang baik untuk dapat dijadikan sebagai motivasi yang kuat dalam menjaga kesehatan. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Damayanti, 2016; Emilia, 2008). Pengetahuan gizi yang baik akan tercermin dalam pemilihan makanan serta aktivitas fisik yang diupayakan sesuai dengan kebutuhan remaja. Semakin sering terpapar dengan pengetahuan gizi, diharapkan remaja dapat termotivasi untuk menerapkan pengetahuan gizi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi gizi merupakan cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Masa dengan perkembangan teknologi yang sangat canggih ini, kita dapat melakukan edukasi gizi dengan berbagai metode daring, baik dengan video edukasi, penyampaian materi, penyebaran flayer dan brosur online, dan lain sebagainya. *Zoom Meeting* merupakan salah satu media pembelajaran interaktif yang dapat diikuti oleh banyak peserta. Pendiri aplikasi *Zoom Meeting* yaitu Eric Yuan yang diresmikan tahun 2011 yang kantor pusatnya berada di San Jose, California. Saat ini, *Zoom Meeting* tidak hanya digunakan untuk media pembelajaran, tetapi juga dalam dunia kerja dan bisnis juga cukup familiar digunakan. Platform ini mempunyai fitur gratis dengan batas waktu 40 menit, dan tanpa batas jika berbayar. Dalam aplikasi ini, kita dapat berkomunikasi melihat wajah lawan bicara secara aktual sehingga dapat digunakan sebagai media dalam penyampaian edukasi gizi (Haqien & Rahman, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka dilakukan edukasi gizi melalui *Zoom Meeting* kepada siswa SMA/ sederajat di Provinsi Banten tentang pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya obesitas pada masa pandemi Covid-19.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini merupakan bagian dari bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh tenaga dosen dari Prodi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Banten. Edukasi dilakukan pada Selasa, 1 Desember 2020 melalui platform *Zoom Meeting* dengan akun berbayar.

Edukasi gizi dilakukan dengan memberikan 2 materi pokok yaitu pedoman gizi seimbang yang terdiri dari pengenalan istilah gizi di Indonesia, definisi gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, 10 pesan gizi seimbang, isi piringku dan contoh menu makanan yang dapat dianjurkan dikonsumsi oleh remaja. Materi berikutnya yaitu tentang aktivitas fisik pada remaja yang terdiri dari jenis aktivitas fisik, kebutuhan aktivitas fisik, dan solusi aktivitas fisik untuk remaja. Rangkaian pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan yang dilakukan oleh moderator (mahasiswa gizi Prodi Gizi Fakultas Kedokteran Untirta), perkenalan narasumber, pengisian pre-test, penyampaian materi oleh narasumber selama 30 menit untuk setiap materi, diskusi dan tanya jawab, pengisian post-test, dan kesimpulan serta penutup dari moderator.

Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas 10-12 SMA/ sederajat yang berada di Provinsi Banten. Siswa direkrut melalui flyer yang disebar ke beberapa sekolah di Banten. Jumlah siswa yang mendaftar untuk hadir berjumlah 25 orang, namun yang mengisi kuesioner pre dan post test sebanyak 23 orang. Hasil kuesioner kemudian dianalisis untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan gizi setelah mengikuti kegiatan ini. Jenis analisis yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji t-test berpasangan.

## PEMBAHASAN

**Tabel 1** menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan peserta (n=23) sebelum diberikan edukasi gizi sebesar 7,48 dan meningkat menjadi 14,09 setelah diberikan edukasi. Nilai tertinggi peserta sebelum diberikan edukasi sebesar 14 dan meningkat menjadi 18 (dari 20) setelah diberikan edukasi. Dapat diasumsi ada peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan setelah diberikan edukasi terkait pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik. Untuk membuktikan hal tersebut dilakukan uji hipotesis t-test berpasangan dengan hasil pada **Tabel 2**.

**Tabel 1. Distribusi skor pengetahuan siswa SMA/ sederajat di Provinsi Banten**

Penilaian	Rata-rata	Nilai min-maks	Standar Deviasi
Pre-Test	7,48	0-14	3,42
Post-Test	14,09	8-18	2,92

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan **Tabel 2** terbukti bahwa ada perbedaan skor pengetahuan siswa SMA/ sederajat di Provinsi Banten sebelum dan sesudah diberikan edukasi terkait pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik.

**Tabel 2. Analisis perbedaan skor pengetahuan pre dan post test siswa SMA/ Sederajat di Provinsi Banten**

Penilaian	Rata-rata	95% CI	Pvalue
Pre-test	7,48	-8,78 – (-4,44)	0,000
Post-test	14,09		

Sumber: Data Primer, 2020



Gambar 1. Tangkapan foto dari Zoom Meeting 1

Gambar 1 menunjukkan tangkapan layar saat narasumber memberikan materi terkait dengan pedoman gizi seimbang pada remaja. Sedangkan Gambar 2 adalah tangkapan layar saat narasumber kedua menyampaikan materi terkait aktivitas fisik pada remaja.



Gambar 2. Tangkapan foto dari Zoom Meeting 2

Kegiatan ini telah memberikan tambahan pengetahuan gizi kepada siswa SMA/ sederajat di Provinsi Banten. Hal ini mengingat bahwa sejak memasuki tahun kedua pandemi Covid-19, ada beberapa masalah kesehatan yang muncul akibat dari pembatasan sosial dan penerapan aktivitas di rumah saja. Sebesar 56,8% dilaporkan responden mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

mengalami kenaikan berat badan, sebesar 31,8% dan 15,9% masuk dalam kategori obesitas 1 dan 2 (Mustofa et al., 2021). Kondisi ini terjadi pada mahasiswa yang diasumsikan memiliki pengetahuan gizi karena sedang menempuh perkuliahan di Fakultas Kedokteran.

Remaja merupakan fase transisi dari anak menjadi dewasa. Terjadi pertumbuhan fisik yang optimal pada fase ini, namun kematangan psikologis belum optimal. Kematangan psikologis yang belum optimal menjadikan remaja mengalami berbagai gangguan *body image*, harga diri (*self-esteem*), serta mudah terpengaruh kepada iklan dan informasi yang ada di sekitarnya (Widhayati, 2009). Sehingga perlu terus diberikan edukasi gizi agar memiliki bekal informasi untuk melaksanakan perilaku dan sikap yang baik terhadap kesehatan dan gizi. Selain itu, pengetahuan gizi yang baik akan menurunkan risiko kejadian obesitas pada remaja (Sugiatmi & Handayani, 2018).

Edukasi gizi pada masa pandemi dapat dilakukan secara daring dengan menggunakan berbagai platform yang tersedia seperti *Zoom Meeting*, *Whereby*, *Whatsapp*, *Google meet*, dan lain sebagainya. Pada pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan media platform *Zoom Meeting*. *Zoom Meeting* memiliki kelebihan seperti berbentuk *video conference* jadi tetap dapat melihat mimik wajah peserta kegiatan. Kelebihan lainnya adalah dapat menghimpun peserta lebih banyak dan dari berbagai daerah, sehingga memungkinkan memberi edukasi gizi ke lebih banyak peserta dalam satu kali sesi. Dalam penelitian Roy, et.al., ditemukan bahwa hampir 93,5% siswa merasa materi pelajaran bermanfaat bagi mereka dengan menggunakan *Zoom Meeting* pada masa pandemi Covid-19 (Roy et al., 2020). Dan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan Kusumawaty, dkk juga menunjukkan adanya efektivitas edukasi kesehatan menggunakan *Zoom Meeting* (Kusumawaty et al., 2021).

Pada kegiatan ini, ditemukan adanya perbedaan nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi. Selain itu juga, siswa antusias dalam mengikuti kegiatan dengan mengajukan pertanyaan ke narasumber. Pertanyaan yang diajukan meliputi penentuan asupan makanan untuk menurunkan berat badan, bagaimana memenuhi piringku, dan contoh makanan sehari dengan pedoman gizi seimbang. Sedangkan untuk materi aktivitas fisik, remaja menanyakan bagaimana aktivitas fisik yang tepat di masa pandemi ini dan peran suplemen tambahan berbentuk protein untuk penurunan berat badan.

Analisis terhadap item pertanyaan menunjukkan bahwa hanya 12,5% siswa yang menjawab dengan benar pertanyaan tentang slogan susunan konsumsi harian saat ini. Sebagian besar masih menjawab "Empat sehat lima sempurna". Hasil yang sama juga ditemukan laporan (Siregar & Koerniawati, 2021) dan (Sari et al., 2020). Padahal slogan ini sudah dihapuskan pada tahun 2014 dan diganti dengan Pedoman Gizi Seimbang. Sedangkan item pertanyaan terkait aktivitas fisik yang banyak dijawab salah adalah tentang bagaimana masalah terkait *body image* dan olahraga.

Rendahnya pengetahuan siswa terkait dengan pengetahuan gizi akan berisiko kepada kejadian obesitas. Remaja yang mengalami obesitas berisiko 30% akan berlanjut

mengalami obesitas hingga dewasa. Risiko obesitas pada saat dewasa adalah mengalami berbagai penyakit degeneratif. Oleh karena itu sangat perlu untuk terus memberikan edukasi gizi kepada siswa SMA/ sederajat, untuk memberikan pemahaman terkait pedoman gizi seimbang dan pelaksanaannya dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi gizi dengan metode daring tentu juga ada keterbatasannya. Tidak tersedia kuota, jaringan susah serta kurangnya waktu yang tersedia merupakan beberapa alasan tidak bersedianya mengikuti edukasi ini. Selain itu, hambatan seperti terganggunya jaringan saat narasumber menyampaikan materi perlu diperhatikan karena akan mengganggu konsentrasi peserta saat menyimak materi. Terlepas dari semua keterbatasan yang ada, metode daring menggunakan *Zoom Meeting* masih merupakan pilihan yang tepat untuk pelaksanaan edukasi gizi pada masyarakat di masa pandemi Covid-19 ini.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan ini berperan dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa SMA/ Sederajat di Provinsi Banten. Pengetahuan gizi yang meningkat yaitu terkait pedoman gizi seimbang dan aktivitas fisik. Kegiatan yang sama dapat terus dilaksanakan karena saat ini remaja sudah mengenal internet dan menjadi kebutuhan pembelajaran saat pandemi Covid-19. Para praktisi atau akademisi yang akan melaksanakan kegiatan yang sama dengan pengorganisasian yang lebih baik sehingga dapat menjangkau lebih banyak peserta dalam kegiatan yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2013). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 1–8.
- Damayanti, A. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Emilia, O. (2008). Promosi Kesehatan Dalam Lingkup Kesehatan Reproduksi. In *Pustaka Cendikia Press*. Pustaka Cendikia Press.
- Haqien, D., & Rahman, A. A. (2020). Pemanfaatan Zoom Meeting untuk Proses Pembelajaran pada Masa Pandemi Covid-19. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 5(1). <https://doi.org/10.30998/sap.v5i1.6511>
- Hendra, C., Manampiring, A. E., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 2–6. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11040>
- Khomsan, A. (2009). *Peranan Pangan Dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. PT. Grasindo.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190.
- Kusumawaty, J., Novianti, E., Sukmawati, I., Srinayanti, Y., & Rahayu, Y. (2021). Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 496–501. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1177>
- Mustofa, F. L., Husna, I., Hermawan, D., & Langki, S. S. (2021). Gambaran Angka Kenaikan Berat Badan Saat Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(1), 73–80. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/4026/pdf>
- Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 170–178. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23311>
- Roy, H., Ray, K., Saha, S., & Ghosal, A. K. (2020). A Study on Students' Perceptions for Online Zoom-app based Flipped Class Sessions on Anatomy Organised during the Lockdown Period of COVID-19 Epoch. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 14(6), 1–4. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2020/44869.13797>
- Sari, E., Rafiony, A., & Rapina. (2020). Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa Sman 1 Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.623>
- Setiadi, A. P., & Halim, S. V. (2018). *Penyakit Kardiovaskular Seri Pengobatan Rasional*. Graha Ilmu.
- Siregar, M. H., & Koerniawati, R. D. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi Whatsapp pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bogor.



*COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–19.

Sugiatmi, S., & Handayani, D. R. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.1.1-10>

Suiraka, I. (2012). Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi faktor resiko 9 Penyakit Degenaratif. In *Nuha Medica*. Nuha Medica.

Supriasa, I. N. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi Revisi)*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43–49.

Widhayati, retno endah. (2009). *Efek Pendidikan Gizi terhadap Perubahan Konsumsi Energi dan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Kelebihan Berat Badan (Studi Kasus Di Sekolah Menengah Pertama Dominico Savio Semarang)*. Universitas Diponegoro.