

EDUKASI REMAJA SADAR GIZI DI SMAIT PERADABAN AL IZZAH KOTA SORONG

Yulia Rachmawati^{1*}, Kiky Kartika²¹⁻²Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi: yulia.rachmawati66@gmail.com

Disubmit: 30 November 2023

Diterima: 29 Januari 2024

Diterbitkan: 01 Maret 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13180>

ABSTRAK

Prevalensi status gizi remaja 16-18 tahun di Provinsi Papua Barat yaitu sangat kurus dan kurus 8,7%, gemuk dan obesitas 14,7%, serta sangat pendek dan pendek 35,2%. Masalah gizi tersebut tersebar di wilayah kerja Puskesmas Malaimsimsa Kota Sorong salah satunya di SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong. Kondisi ini terkait dengan asupan gizi tidak optimal dan masih terbatasnya kegiatan penanggulangan pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi dan kesadaran untuk memantau berat badan serta status gizinya secara mandiri. Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan melalui 2 tahap dalam bentuk penyuluhan dan praktik dengan melibatkan mitra sasaran secara aktif. Hasil evaluasi *post-test* I (skor 88,4) dan *post-test* II (skor 91,3) menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah dilakukan edukasi dibandingkan sebelumnya dilihat dari hasil *pre-test* (skor 72,6). Pemberian edukasi mampu menambah pengetahuan remaja tentang gizi. Media dibaca kembali ketika remaja pulang setelah diberikan penyuluhan berhasil meningkatkan lagi pengetahuan pada remaja.

Kata Kunci: Edukasi, Remaja, Sadar Gizi, Pemantauan Berat Badan, Status Gizi

ABSTRACT

The prevalence of nutritional status of adolescents 16-18 years old in West Papua Province is very thin and thin 8.7%, fat and obese 14.7%, and very short and short 35.2%. The nutritional problems are spread in the working area of Puskesmas Malaimsimsa Sorong City, one of which is at SMAIT Peradaban Al Izzah Sorong City. This condition is related to non-optimal nutritional intake and limited prevention activities for adolescents. Community service activities aim to increase understanding of nutrition and awareness to monitor body weight and nutritional status independently. Community service is carried out through 2 stages in the form of counseling and practice by actively involving target partners. The evaluation results of post-test I (score 88.4) and post-test II (score 91.3) showed an increase in knowledge after education compared to the pre-test results (score 72.6). Providing education can increase adolescents' knowledge about nutrition. Media read back when adolescents go home after being given counseling succeeded in increasing knowledge in adolescents again.

Keywords: Education, Adolescents, Nutrition Awareness, Weight Monitoring, Nutritional Status

1. PENDAHULUAN

Remaja di Indonesia saat ini menghadapi masalah krisis gizi. Berbagai masalah gizi tersebut diantaranya gizi kurang, gizi lebih dan kekurangan zat gizi mikro. Riskesdas tahun 2018 melaporkan prevalensi remaja usia 16 hingga 18 tahun dengan status gizi kurang sebanyak 8,1%, berstatus gizi lebih 13,5%, kondisi kurus dan sangat kurus 8,1%, serta 52,6% mengalami stunting. Selain itu terdapat 32% remaja putri yang mengalami anemia (Kemenkes RI, 2018). Ketiga masalah gizi menjadi masalah tiap tahun pada remaja, terlihat dari tren prevalensi gizi lebih pada remaja yang meningkat 5 tahun terakhir (2013-2018). Data World Health Organization (WHO) tahun 2017 menyatakan remaja kelompok umur 13-15 tahun di dunia memiliki status gizi kurus sebanyak 11,1% dan status gizi gemuk sebanyak 16,8% (WHO, 2017).

Masa remaja adalah tahap kritis dalam siklus kehidupan, dan nutrisi yang memadai diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang tepat bagi individu dan keturunannya (Lassi et al., 2017). Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yaitu usia 10-19 tahun. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormon dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik perubahan tinggi badan maupun berat badan tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka (Lestari et al., 2022). Masalah gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayi dengan BBLR (Jayanti & Novananda, 2019).

Karena remaja mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, asupan nutrisi yang cukup (baik makro maupun mikro) sangat penting (Salam, 2016). Banyak faktor risiko yang memengaruhi kesehatan ibu dan bayi baru lahir sudah ada sejak masa remaja, termasuk kekurangan nutrisi. Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam memengaruhi kesehatan seseorang. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang yaitu pengetahuan gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Nuryani, 2019). Hasil penelitian (Widya & Palu, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja. Hasil penelitian (Sutrio, 2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi remaja.

Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Widya & Palu, 2019). Pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal pada remaja (Fitria et al., 2022). Saat ini, gizi remaja belum dianggap sebagai prioritas dalam agenda pembangunan nasional, meskipun untuk meningkatkan perbaikan gizi remaja di Indonesia dapat dilakukan melalui penguatan kebijakan ditingkat Kabupaten, dan melalui penguatan mekanisme koordinasi lintas sektor.

Gizi baik menjadi landasan setiap individu mencapai potensi pertumbuhan secara maksimal. Pembangunan kesehatan dengan menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif dapat memberikan dampak kesehatan yang lebih luas dan efisien. Pengembangan sumber daya manusia dalam pembangunan kesehatan berkelanjutan sangat diperlukan

khususnya pada remaja. Salah satunya melalui promosi kesehatan dan peran aktif remaja dalam pengetahuan sadar gizi dan pemantauan berat badan. Oleh karena itu, perlu adanya upaya pemberian informasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan komprehensif pencegahan anemia melalui promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan sasaran.

Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi remaja sadar gizi. Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pentingnya asupan gizi seimbang bagi remaja untuk mencegah terjadinya masalah gizi remaja serta dapat dijadikan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan mengenai program penanganan gizi pada remaja.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah gizi pada remaja masih terjadi di Provinsi Papua Barat. Prevalensi status gizi remaja 16-18 tahun di Provinsi Papua Barat yaitu sangat kurus dan kurus 8,7%, gemuk dan obesitas 14,7%, serta sangat pendek dan pendek 35,2% (Kemenkes RI, 2018). Masalah gizi tersebut salah satunya tersebar di wilayah kerja Puskesmas Malasimsa Kota Sorong. Masalah gizi tersebut berkaitan dengan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kecukupan gizi remaja. Penyebab tidak langsung masalah tersebut diantaranya kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang gizi remaja.

Program penanggulangan masalah gizi remaja salah satunya yaitu edukasi gizi. Program tersebut dilaksanakan dengan berkerjasama antara Puskesmas dengan sekolah. Namun program gizi pada remaja masih terbatas dan baru mulai dilaksanakankan sehingga, belum dapat menjangkau seluruh remaja di semua sekolah. Dengan demikian, monitoring dan evaluasi masalah gizi remaja masih belum dapat berjalan maksimal.

Usia remaja merupakan masa peralihan menjadi dewasa sehingga cenderung lebih aktif. Program edukasi gizi pada remaja seringkali dirasakan membosankan karena media dan interaksi yang kurang intens. Jenis edukasi yang dominan teoritis, dengan metode ceramah juga dirasakan kurang membawa efek yang kuat dalam meningkatkan pengetahuan dan pengalaman remaja. Agar terbentuk remaja yang sadar gizi perlu melalui penerapan media dan metode edukasi yang sesuai dengan sasaran edukasi.

Adapun rumusan masalah adalah apakah ada pengaruh edukasi dan praktik remaja sadar gizi terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja tentang gizi di SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong ?





Gambar 1. Peta/map lokasi kegiatan (Puskesmas Malasimsa)

3. KAJIAN PUSTAKA

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa (Elyawati et al., 2023). Ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kebutuhannya akan menimbulkan masalah, baik masalah kekurangan gizi atau kelebihan gizi (Ariani et al., 2023). Masa remaja menuntut kebutuhan gizi yang tinggi. Gizi merupakan salah satu faktor lingkungan yang turut menentukan waktu terjadinya pubertas. Tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya pada remaja dikarenakan perubahan dan pertambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan), massa tubuh serta komposisi tubuh (Februhartanty et al., 2019).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan permasalahan gizi, salah satunya kurangnya pengetahuan pada remaja, semakin tinggi tingkat pengetahuan, maka remaja akan bersikap positif untuk memilih alternatif yang terbaik dan cenderung memperhatikan hal-hal yang penting tentang pemilihan bahan makanan dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Elyawati et al., 2023). Media edukasi merupakan hal penting yang perlu diperhatikan. Dengan media yang menarik dan mudah dipahami, terbukti mampu meningkatkan rasa ingin tahu remaja akan sesuatu yang pada akhirnya akan meningkatkan pengetahuan (Sitoayu, 2023).

Kondisi dan permasalahan yang telah dipaparkan diatas perlu diberikan solusi sebagai upaya penanggulangan terhadap masalah. Pengabdian akan melaksanakan pengabdian kepada masyarakat sebagai salah satu bentuk aplikasi keilmuan. Remaja perlu sering terpapar dengan edukasi gizi serta melibatkan mereka secara langsung untuk mengukur status gizinya dan memantau secara rutin tiap bulan. Oleh karena itu, bentuk pengabdian yang akan dilaksanakan yaitu melalui edukasi gizi dengan diskusi dan melatih (praktik) remaja untuk mengukur berat badan, tinggi badan, menghitung IMT/ umur, menentukan status gizi remaja, dan mengisi grafik indeks massa tubuh menurut umur serta jenis kelamin. Metode ini dipilih agar remaja berperan aktif serta lebih memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang gizi yang diperoleh serta rutin memantau berat badannya secara mandiri.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat akan berkerjasama dengan instansi lintas sektoral, diantaranya ahli gizi, Puskesmas Malasimsa, Distrik

Malaisimsa, dan Sekolah di wilayah Distrik Malaisimsa. Diharapkan dapat menjadi bagian dalam program tindak lanjut dan monitoring evaluasi yang berkelanjutan dalam penanggulangan masalah gizi remaja. Mitra pada kegiatan ini adalah Narasumber dari Jurusan Gizi, Guru SMAIT, Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas Malaisimsa. Sasaran kegiatan ini adalah usia remaja di SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong tahun 2024.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan mitra dengan peran sebagai berikut:

- a. Remaja sekolah sebagai kelompok sasaran penyuluhan dan pemberdayaan.
- b. Ahli gizi sebagai mitra ahli pemberdayaan melalui kolaborasi dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan.
- c. Sekolah di Distrik Malaisimsa sebagai lokasi kegiatan yang berperan memberi izin pelaksanaan kegiatan.
- d. Puskesmas Malaisimsa sebagai penyedia data masalah gizi remaja dan membantu dalam monitoring evaluasi program tindak lanjut dari kegiatan.
- e. Distrik Malaisimsa yang berperan memberi izin pelaksanaan kegiatan dan penyebaran informasi kepada mitra sasaran terkait.
- f. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong dari Jurusan Gizi sebagai anggota pengabdian yang belajar dan mengalikasikan ilmunya.

Keberhasilan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dinilai melalui proses monitoring dan evaluasi akhir. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui manfaat kegiatan bagi mitra sasaran. Kegiatan evaluasi akan dilakukan dalam 2 bentuk yaitu:

1. Peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dinilai berdasarkan pre-test dan post-test.
2. Keterampilan menghitung IMT/ umur, menentukan status gizi, dan mengisi grafik pertumbuhan remaja.

Kegiatan ini diharapkan dapat mencapai target capaian yaitu:

- a. Peningkatan pengetahuan mitra sasaran tentang gizi remaja sebesar 75% yang ditunjukkan melalui kemampuan menjawab pertanyaan pada kuesioner pre-test dan post-test.
- b. Peningkatan keterampilan mitra sasaran dalam menghitung IMT/ umur, menentukan status gizi, dan mengisi grafik pertumbuhan remaja sebesar 80% yang ditunjukkan melalui ceklist lembar observasi keterampilan.
- c. Respon remaja terhadap kegiatan yang ditunjukkan dari rata-rata hasil kuisisioner kepuasan pada skala 3- 4 (suka).

Kegiatan edukasi gizi diperlukan agar remaja dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Prasetya et al., 2023)

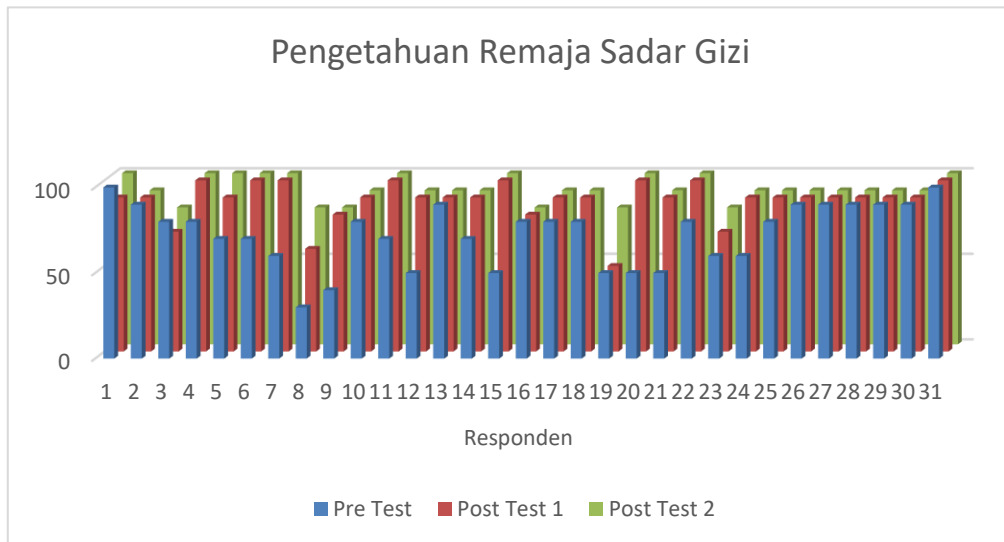
4. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini berupa pemberdayaan remaja melalui penyuluhan dan praktik untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengukur berat badan, serta menghitung status gizi remaja (mengisi grafik pertumbuhan remaja). Jumlah peserta adalah sebanyak 31 remaja. Waktu pelaksanaan dilakukan pada bulan September - Oktober 2023 dan berlokasi di SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Analisis Masalah Mitra
 - 1) Masalah gizi remaja di Kota Sorong
 - 2) Kegiatan penanggulangan masalah gizi remaja yang masih terbatas
 - 3) Monitoring dan evaluasi masalah gizi remaja yang masih rendah
 - 4) Pemahaman dan kesadaran remaja tentang gizi dan pemantauan yang masih kurang
- b. Pemecahan masalah mitra melalui peningkatan kesadaran remaja tentang gizi dengan edukasi gizi dan pemberdayaan remaja untuk memantau berat badan dan status gizi sebagai penanggulangan masalah gizi remaja.
- c. Program Kegiatan Kemitraan
- d. Persiapan
 - 1) Perijinan dan koordinasi dengan mitra
 - 2) Persiapan booklet dan video tutorial
 - 3) Persiapan leaflet dan carta
 - 4) Persiapan bahan dan alat penyuluhan
 - 5) Persiapan alat pengukuran antropometri
- e. Pelaksanaan
- f. Pengukuran antropometri
- g. Penyuluhan tentang gizi remaja
- h. Praktik menghitung IMT/ umur, menentukan status gizi, dan mengisi grafik pertumbuhan remaja
- i. Evaluasi Kegiatan

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Hasil penelitian

Hasil penelitian menunjukkan setelah edukasi dilakukan terjadi peningkatan pengetahuan. Range skor dari 1 - 100 diperoleh hasil *pre-test* rata-rata responden menjawab benar dengan skor 72,6 setelah *post-test* pertama naik meningkat menjadi 88,4. *Post-test* kedua meningkat lagi dengan rata-rata skor 91,3. Responden remaja diberikan *pre-test* sebelum kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi gizi dilakukan untuk mengetahui tingkat awal pengetahuan remaja tentang gizi. Responden

selanjutnya diberikan edukasi gizi dalam bentuk penyuluhan, diskusi tanya jawab, praktik pengukur berat badan dan tinggi badan, praktik perhitungan status gizi remaja, dan pembagian leaflet kepada responden/ remaja. Setelah kegiatan tersebut, dilakukan post-test pertama yang menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor jawaban benar dibandingkan post-test. Responden diingatkan kembali untuk dapat membaca kembali leaflet yang dibagikan di rumah dan akan dilakukan post-test kedua beberapa hari kemudian. Hasilnya menunjukkan terjadi peningkatan dibanding post-test I. Rangkaian kegiatan edukasi gizi yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan akan pentingnya gizi bagi remaja.

Responden remaja yang sebelum diberikan edukasi gizi rata-rata belum mengetahui tentang perilaku makan yang mempengaruhi status/ masalah gizi dan cara menghitung indeks massa tubuh menurut umur untuk digunakan dalam menentukan kategori status gizi, setelah kegiatan menjadi lebih mengetahui. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ariani, dkk (2023) yang menunjukkan didapatkan perbedaan pengetahuan remaja sebelum penyuluhan dan setelah dilakukannya penyuluhan serta pelatihan terkait perhitungan IMT status gizi. Edukasi yang dilakukan sebelum dan setelah dengan hasil rata-rata pre 44 post 49. Hasil penelitian Guntari, dkk (2019) menunjukkan status gizi siswa/i di Kota/Kabupaten Bekasi belum mencapai optimal, sehingga peningkatan pengetahuan gizi diperlukan guna mencapai dan mempertahankan status gizi optimal pada siswa/i. Hasil penelitian Zahtamal dan Munir (2019) menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi didapatkan adanya peningkatan pengetahuan, kesadaran, remaja tentang kondisi gizi kurang (*underweight*).

Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku setiap individu, termasuk perilaku kesehatan (Sitoayu, 2023). Tingkat pengetahuan gizi berpengaruh pada seorang remaja yang dalam masa pertumbuhan (Irwanda et al., 2023). Dalam hal ini yaitu pengetahuan pada gizi seimbang (Zahtamal & Munir, 2019). Oleh karena itu, untuk memberikan informasi terkait perilaku konsumsi yang sehat dapat dilakukan dengan pemberian materi kepada remaja (siswa) (Barus et al., 2023).



Gambar 3. Edukasi Remaja Sadar Gizi



Gambar 4. Sasaran Remaja

Beberapa penanganan yang dilakukan dalam menangani masalah gizi remaja adalah peningkatan pengetahuan gizi pada masa remaja dan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan (Wahyuni, 2020). Pentingnya pengetahuan mengenai gizi remaja agar asupan makan dapat terkontrol dengan baik. Maka penting untuk dilakukan kegiatan edukasi gizi mengenai gizi remaja (Fatmawati & Fauziyah, 2020). Edukasi tentang gizi memberikan dampak yang signifikan terhadap gizi remaja (Meiklejohn, 2016)



Gambar 5. Bersama Pihak Sekolah SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong

Kegiatan edukasi dan praktik remaja sadar gizi terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja tentang gizi menambah wawasan serta ilmu bagi peserta khususnya siswa/siswi di SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong. Para siswa/siswi tampak antusias. Dengan keinginan atau cita-cita siswa/siswi yang tinggi mereka sadar harus mengonsumsi makanan sehat dan bergizi setiap hari. Remaja juga tampak bersemangat mengikuti kegiatan hingga selesai oleh tim pengabmas.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu:

- a. Ada peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dinilai berdasarkan pre-test dan post-test.
- b. Setelah dilakukan edukasi, remaja terampil menghitung IMT/ umur, menentukan status gizi, dan mengisi grafik pertumbuhan remaja.

Saran

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah diharapkan remaja dapat menerapkan perilaku makan dengan prinsip gizi seimbang yang baik, yaitu mengonsumsi aneka ragam makanan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, dan melakukan pemantauan berat badan secara rutin. Harapannya kedepan dilakukan pemantauan status gizi secara periodik untuk mencegah terjadinya masalah gizi. Pengukuran status gizi dilakukan untuk pemantauan status gizi remaja dan hasilnya dapat digunakan sebagai upaya untuk perbaikan dan peningkatan gizi, sehingga seterusnya secara teratur dilakukan pengukuran pada remaja.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, M., Latifah, H., Suwardi, H. M. S., Noryasmin, N., Widiantari, N. K., Tinei, E. S. Y., Patrisia, G. A., Ramadhani, H., Nurjanah, I., Aditya, M. F., & Rifa'i, M. (2023). Program Sagiseni (Sadar Gizi Sejak Dini) Pada Remaja Di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (Jsim)*, 5(2), 43-54. <https://doi.org/10.51143/Jsim.V5i2.528>
- Barus, D., Mutiara, T. R.-J. A., & 2023, Undefined. (2023). Remaja Sadar Gizi (Redarzi) Pada Siswa/Siswi Sekolah Menengah Pertama (Smp) Npsn 10210130 Madya Utama Medan. *E-Journal.Sari-Mutiara.Ac.Id*, 4(1), 128-133. <http://E-Journal.Sari-Mutiara.Ac.Id/Index.Php/Jam/Article/View/3706>
- Elyawati, Abdurrachim, R., & Anwar, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pendapatan Keluarga Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Relationship Of Nutrition Knowledge, Family Income And Consumption Patterns With Nutritional Status Of Adolescents. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (Jr-Panzi)*, 5(2), 1-9.
- Fatmawati, I., & Fauziyah, A. (2020). Remaja Sadar Gizi Di Kecamatan Cikukur Kabupaten Lebak. *Jurnal Bisnis Indonesia*, 110-114. <http://www.ejournal.upnjatim.ac.id/index.php/jbi/article/view/1744>
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Buku Pedoman Dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Dan Yang Sederajat ; Gizi Dan Kesehatan Remaja*.
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sma Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science (Mjnf)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Irwanda, M., Suryani, D., Krisnasary, A., & Yandrizal. (2023). Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Remaja Di Smp N 14 Kota Bengkulu Tahun 2022. *Askara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 09(01), 199-208. <http://ejournal.pps.ung.ac.id/index.php/aksara%0agambaran>
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108.
- Kemkes Ri. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan Ri*, 53(9), 1689-1699.

- Lassi, Z. S., Moin, A., Das, J. K., Salam, R. A., & Bhutta, Z. A. (2017). Systematic Review On Evidence-Based Adolescent Nutrition Interventions. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1393(1), 34-50. <https://doi.org/10.1111/Nyas.13335>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65-69. <https://doi.org/10.33084/Jsm.V8i1.3439>
- Meiklejohn, Et. All. (2016). *A Systematic Review Of The Impact Of Multi-Strategy Nutrition Education Programs On Health And Nutrition Of Adolescents*.
- Nuryani, N. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63. <https://doi.org/10.33085/Jdg.V2i2.4473>
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7-14. <https://doi.org/10.47522/Jmm.V4i1.159>
- Salam, Et. All. (2016). *Interventions To Improve Adolescent Nutrition: A Systematic Review And Meta-Analysis*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139x16301690>
- Sitoayu, D. (2023). *Peduli Kurang Energi Kronis (Kek) Remaja Putri Dengan Edukasi Sehat Tanpa Kek (Setapak)*. 2(10), 6749-6754.
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 11(1), 23-33. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>
- Wahyuni, N. (2020). *Pkm Remaja Sadar Gizi Di Sekolah Menengah Pertama (Smp) Gatra Desa Kohod Tangerang Tahun 2019*. 6, 124-137.
- Who. (2017). *World Health Statistic*.
- Widya, S., & Palu, N. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri Hepti Mulyati, Ahmil, Lastri Mandola. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22-32.
- Zahtamal, Z., & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan Dan Latihan Fisik Untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal Pkm Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 64. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.V2i01.2939>