



Pentingnya Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 87 Jakarta

Adhila Fayasari¹, Sandra Sandra¹, Muti'ah Mustaqimatusy Syahadah¹,
Dewi Wulandari¹, Rizka Akbar¹

¹Nutrition program, Health Science and Technology Faculty, Binawan University, Indonesia

Correspondence author: Adhila Fayasari

Email: adhila@binawan.ac.id

Address : Jl Kalibata Raya No 25-30, Jakarta 13630, Indonesia, Telp. 085281799937

Submitted: 29 Oktober, Revised: 16 November 2022, Accepted: 30 November 2022, Published: 2 Februari 2023

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.177



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: The nutritional status of adolescents is influenced by several factors, including food intake, lifestyle, physical activity, and knowledge. The nutritional status of adolescents at SMA Negeri 87 Jakarta is still problematic, and based on observations, several behaviors are found that are still not in accordance with balanced nutrition.

Objective: The purpose of this activity is to increase students' knowledge and awareness about balanced nutrition at 87 Highschool, Jakarta.

Method: This public service was conducted by the Binawan University team, consisting of lecturers and students in 87 Highschool, Jakarta. This activity is carried out using an online method for 3 meetings from December 2021 – January 2022. The topics given are adolescent health during the COVID-19 pandemic, hoaxes about the COVID-19 vaccine, concepts and principles of balanced nutrition, consumption of vegetables and fruit, breakfast. health, physical activity, and weight control. Evaluation was carried out by giving pretest and posttest to determine the knowledge of participants after being given counseling.

Result: This public service activity went smoothly and all activities were carried out. Based on the evaluation, the participants' interest was high and there was an increase in knowledge after being given education, except for topic 1 which was related to the Covid19 vaccine. The problem with low participation is because it coincides with student activities, so there are some students who are not present in the entire public service series.

Conclusion: Providing regular and comprehensive counseling can increase students' knowledge about balanced nutrition and is expected to increase awareness of balanced nutrition behavior in the future.

Keywords: adolescent, balanced nutrition, dietary intake, education, malnutrition

Pendahuluan

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi. Keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal. Saat ini di Indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi gemuk sebesar (10,8%). Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar (9,4%) dan prevalensi gemuk sebesar (7,3%) (Rachmayani, Kuswari, & Melani, 2018).

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR) maupun penurunan kesegaran jasmani (Noviyanti & Marfuah, 2017). Untuk mencegah masalah gizi pada remaja salah satunya dengan memberikan edukasi seputar gizi dengan tujuan meningkatkan kesadaran pentingnya gizi seimbang. Edukasi menurut KBBI sama artinya dengan (perihal) pendidikan. Edukasi atau pendidikan gizi adalah suatu upaya untuk mengadakan perubahan pengetahuan, sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan.

Masalah gizi remaja di DKI Jakarta berdasarkan Riskesdas 2018 masih menjadi masalah. Prevalensi obesitas pada usia >18 tahun sebesar 29,8%, dan prevalensi obesitas sentral usia >15 tahun sebesar 41,9%, angka ini lebih tinggi dari angka nasional (21,8% dan 31,0%). Selain obesitas, masalah gizi kurus juga masih tinggi, pada usia remaja 16-18 tahun sebesar 8,9% (Balitbangkes, 2018).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMA Negeri 87 Jakarta, didapatkan data bawah masih terdapat siswa yang belum mendapatkan penyuluhan mengenai gizi seimbang sebanyak 22 orang (36,5%), masih terdapat 15 orang (23,8%) yang belum melakukan aktivitas sarapan di setiap pagi, dengan alasan bangun telat sehingga tidak sempat untuk sarapan, merasakan sakit perut setelah sarapan, merasakan mual dan tidak nafsu makan pada saat pagi hari. Selain itu, komposisi menu makanan yang dikonsumsi saat pagi hari atau pada saat sarapan belum memenuhi kaidah gizi seimbang. Melalui data tersebut juga didapatkan sebanyak 39 siswa (61,9%) yang kurang mengkonsumsi buah, 52 siswa (82,5%) siswa yang kurang mengkonsumsi sayur, 23 siswa (36,5%) belum mengetahui cara untuk menghitung berat badan ideal, masih terdapat siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik, ditandai dengan siswa tersebut tidak melakukan aktivitas fisik dalam 1 minggu terakhir sebanyak 7 orang (11,1%), sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik dengan durasi 15 menit, sebanyak 30 orang (47,6%).

Tujuan dari pemberian edukasi gizi adalah mendorong terjadinya perubahan perilaku positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Adapun perubahan perilaku dimulai dari tahu (know). Pengetahuan yang baik akan mendukung perilaku seseorang. Pengetahuan remaja yang bertambah tentang makanan sehat akan mendukung remaja semakin tahu tentang cara mengatur menu makanan yang sehat. Pengetahuan tentang pola makanan sehat diperlukan agar remaja dapat mengatur pola makannya secara beragam dan bervariasi dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Tepriandy & Rochadi, 2021). Pada masa remaja terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial. Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja sehingga status gizi remaja cenderung gizi kurang atau obesitas. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja adalah pengetahuan tentang gizi (Pantaleon, 2019).

Sehubungan dengan kondisi pandemic covid 19 yang masih berlangsung saat ini, maka selain data mengenai gizi, didapatkan juga data mengenai vaksinasi covid-19, seperti 100%

siswa sudah melakukan vaksin covid-19, sebanyak 3 orang (4,8%) siswa belum mengetahui manfaat terkait vaksin covid, dan sebanyak 4 orang (6,3%) siswa pernah mengalami covid 19. Berdasarkan data-data tersebut maka dilaksanakan kegiatan penyuluhan secara webinar, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait masalah gizi dan kesehatan, terutama pada masa pandemic covid-19.

Tujuan

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang gizi seimbang di SMA Negeri 87 Jakarta.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada murid SMA kelas 10 di SMA Negeri 87 Jakarta. Adapun tahapan kegiatan dimulai dengan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi akhir. Persiapan dimulai dengan briefing tema kegiatan dan survey awal ke Puskesmas Kelurahan Bintaro yang kemudian mengerucut ke SMA Negeri 87 Jakarta dikarenakan masalah status gizi baik gizi kurang maupun lebih masih tinggi (gizi kurang sebanyak 12%, gizi lebih 15% dan obesitas 3%). Selanjutnya dilakukan observasi awal mengenai gizi seimbang, sarapan, konsumsi sayur buah dan aktivitas fisik, dan didapatkan hasil yang kemudian menjadi bahan dasar topik yang akan dibawakan ketika penyuluhan.

Tahapan pelaksanaan dimulai dengan perijinan dan penentuan jadwal. Kegiatan PkM ini dilakukan selama kurang lebih 1 bulan dari bulan Desember 2021-Januari 2022 dengan frekuensi penyuluhan sekali dalam seminggu. Jumlah peserta dalam PkM ini sebanyak 30 orang siswa. Kegiatan ini dilakukan secara online melalui *Zoom Meeting / Google Classroom* menggunakan *Power Point* dan video animasi dengan pertimbangan masih tingginya kasus COVID-19 dan saran dari guru pendamping di SMA tersebut. Materi edukasi meliputi kesehatan remaja di masa pandemi COVID-19, hoaks seputar vaksin COVID-19, konsep dan prinsip gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah, sarapa sehat, aktivitas fisik, dan mengontrol berat badan. Evaluasi dilakukan dengan pemberian pretest dan posttest untuk mengetahui pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan.

Hasil

Kegiatan Penyuluhan Daring dengan tema Pentingnya Gizi Seimbang untuk Mencapai Prestasi Gemilang pada Masa Pandemi Covid-19 di SMA Negeri 87 Jakarta dilaksanakan 3 tahap dengan kegiatan berupa pemaparan materi dan video, sehingga diharapkan peserta dapat melakukan pengaplikasian materi yang telah disampaikan. Peserta melakukan evaluasi terhadap peningkatan atau penurunan pengetahuan dan pemahaman tentang gizi seimbang melalui *Pre – Post* kuesioner yang diberikan penyuluh.

Penyuluhan dilakukan secara daring yang dilakukan selama 3 kali pertemuan, dengan topik yang berbeda pada setiap pertemuan. Penyuluhan sesi 1 berlangsung 18 Desember 2021 dengan metode daring. Materi yang diangkat yaitu kesehatan remaja dan gizi seimbang dan hoaks seputar vaksin covid 19. Pengangkatan materi kesehatan remaja dan gizi seimbang diberikan pada sesi 1 dengan tujuan memberikan gambaran mengenai isu yang beredar pada masa remaja ini. Menurut WHO remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 12-24 tahun dan dibagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal dengan usia 11-14 tahun, remaja pertengahan 14-17 tahun, remaja akhir 17-20 tahun, sehingga target dari penyuluhan ini yaitu remaja pertengahan. Masalah gizi remaja yang sering terjadi diantaranya kekurangan zat besi (anemia) terutama pada remaja putri, kurang tinggi badan (*stunting*), kurang energi kronis (KEK) dan kegemukan (obesitas). Masalah gizi yang terjadi pada remaja ini kemudian menjadi acuan pada gizi seimbang. Gizi seimbang memiliki empat prinsip yaitu mengonsumsi makanan

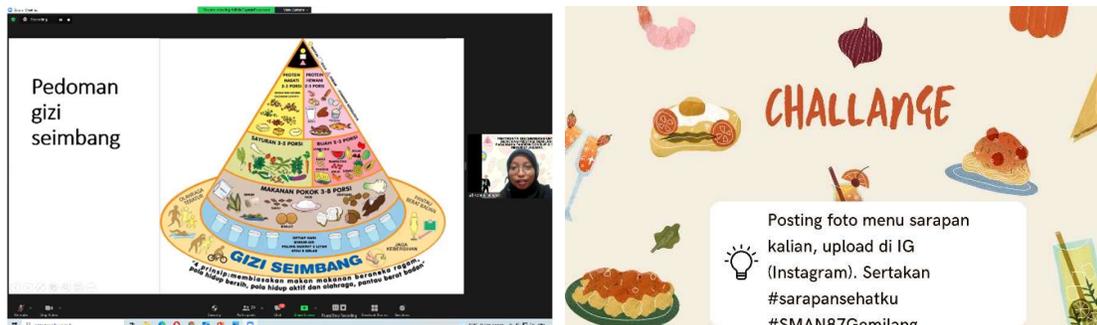
dengan beraneka ragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menjalankan aktivitas fisik dan olahraga serta menjaga berat badan ideal. Pemberian materi isi piringku yang terdiri dari ½ piring berisi sayur dan buah lalu ½ piring lagi dibagi menjadi ⅓ makanan pokok dan ⅓ lauk pauk.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan modal utama dalam menjalankan kehidupan yang lebih berkualitas. Pada masa pandemi banyak hal yang mencakup gizi seimbang tidak dapat dijalankan secara maksimal seperti aktivitas fisik yang dibatasi. Pemberian vaksin sedang dilakukan secara masif dengan tujuan salah satunya agar aktivitas fisik dapat dilakukan supaya pemenuhan gizi seimbang tetap terjaga. Pemberian vaksin di Indonesia memiliki pro dan kontra, sehingga hal ini menimbulkan berita-berita yang simpang siur tanpa ada bukti atau biasa disebut hoaks. Beberapa contoh hoaks pada vaksin ini seperti ditanamnya *micro chip* pada tubuh setelah disuntik, terjadi kemandulan, terdapat parasit yang mematikan dan masih banyak lagi, sehingga pemberian materi ini cukup baik untuk remaja yang biasanya mudah termakan hoaks.



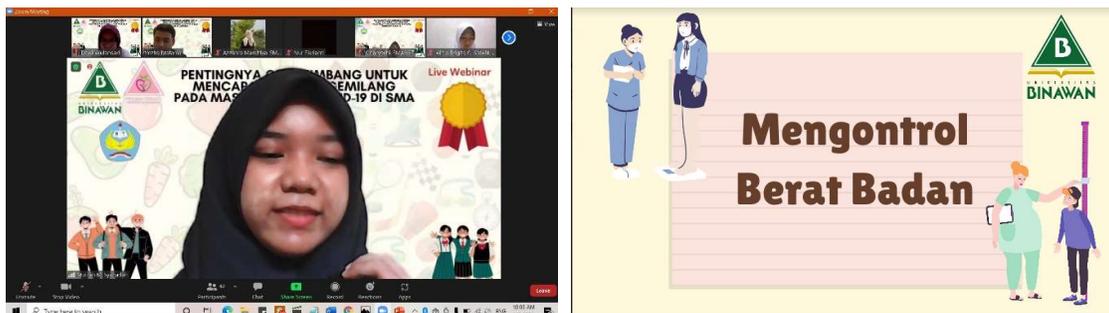
Gambar 1. Kegiatan Hari ke-1

Penyuluhan sesi 2 berlangsung 05 Januari 2022 dengan metode daring. Materi yang diangkat yaitu pentingnya sarapan dan manfaat buah serta sayur. Pada masa remaja seringkali remaja tidak sarapan atau sarapan hanya minum air/teh/kopi atau kue kecil saja. Waktu sarapan sendiri sebaiknya dilakukan sebelum jam sepuluh pagi karena lewat dari jam sepuluh sudah masuk ke selingan pagi. Memulai aktivitas terutama remaja yang memiliki aktivitas tinggi sarapan sangat penting untuk energi dalam beraktivitas. Makanan sarapan yang baik tetap berpedoman pada gizi seimbang atau tumpeng gizi seimbang. Salah satu bahan makanan yang dikonsumsi pada sarapan yaitu buah dan sayur. Manfaat sayur dan buah yaitu sumber vitamin & mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan, membantu melancarkan pencernaan, membantu proses pembersihan racun dalam tubuh, dll. Akibat tidak mengonsumsi sayur dan buah sendiri yaitu sulit buang air besar, gemuk (obesitas), tekanan darah tidak terkontrol, dll. Pemberian materi pentingnya sarapan dan konsumsi buah dan sayur ini sangat cocok dengan masalah yang terjadi pada masa remaja ini.



Gambar 2. Kegiatan Hari ke-2

Penyuluhan sesi 3 berlangsung 08 Januari 2022 dengan metode daring. Aktivitas fisik pada masa remaja cukup tinggi dibanding dengan fase dewasa maupun anak-anak. Aktivitas fisik pada masa remaja terbilang cukup tinggi karena banyak remaja yang bergabung dengan komunitas atau ekstrakurikuler yang berkaitan dengan aktivitas fisik seperti sepak bola, bulu tangkis, komunitas lari, komunitas bersepeda dan lain-lain. Tidak semua remaja memiliki aktivitas fisik yang padat beberapa remaja lebih memilih untuk tidak melakukan aktivitas dengan rentan waktu yang lama seperti bermain game, menonton televisi atau bahkan hanya bermain *handphone* sembari tidur. Aktivitas fisik merupakan salah prinsip dalam gizi seimbang sehingga hal ini sangat mempengaruhi kualitas hidup baik sekarang ataupun yang akan datang. Manfaat dari aktivitas fisik yaitu mengendalikan berat badan, mencegah penyakit degeneratif, meningkatkan imunitas tubuh, dll.



Gambar 3. Kegiatan Hari ke-3

Aktivitas fisik bermanfaat mengendalikan berat badan yang apabila tidak dilakukan dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas. Salah satu masalah gizi pada remaja yaitu kelebihan berat badan atau obesitas. Dimasa remaja ini terutama remaja putri sangat memperhatikan berat badan. Cara mengontrol berat badan sendiri yaitu dengan pengaturan berat badan, diet rendah kalori dan latihan fisik. Pemberian dua materi ini sangat bermanfaat pada remaja yang sedang dimasa aktifnya dalam kehidupan.

Antusias peserta pada seluruh sesi cukup tinggi dilihat dari aktivitas sesi tanya jawab dan juga pengisian *pre test* dan *post test*. *Pre test* diberikan sebelum materi dipaparkan dan *post test* diberikan saat materi sudah dipaparkan. Tujuan dari *pre test* dan *post test* ini sebagai alat bantu pengukuran pemahaman materi yang diberikan. Berikut data *pre test* dan *post test* pada setiap sesi. Total yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir sesi adalah 30 siswa.

Tabel 1. Hasil Pre dan Posttest Pengetahuan

Pengetahuan	Rata-rata±Std. Deviasi		Selisih	p-value
	Pre	Post		
Topik 1	71,7±12,1	75,7±12,2	4,0±15,0	0,155
Topik 2	65,3±14,3	72,3±11,7	7,0±13,7	0,009*
Topik 3	79,3±13,9	85,3±16,3	6,0±15,0	0,037*
Total	216,3±26,1	233,3±27,7	17,0±24,8	0,001*

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan terdapat peningkatan nilai *posttest* setelah diberikan edukasi gizi. Peningkatan nilai *posttest* pada topik 1 mendapatkan selisih 4,0 dengan p-value 0,155, pada topik 2 mendapatkan selisih 7,0 dengan p-value 0,009, dan pada topik 3 mendapatkan selisih 6,0 dengan p-value 0,037. Secara keseluruhan nilai p-value menunjukkan

hasil bahwa ada perbedaan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi dengan nilai p-value 0,001 ($p < 0,005$).

Pembahasan

Melalui edukasi, pengetahuan dan kesadaran seseorang akan meningkat sehingga nantinya akan berpengaruh terhadap perilaku memilih dan mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Hal ini dibuktikan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya (Agnesia, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan praktik gizi seimbang (Hidayat, Laenggeng, & Lilies, 2019). Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang akan cenderung memilih makanan yang murah dengan nilai gizi yang lebih tinggi sesuai dengan jenis pangan yang tersedia dan kebiasaan makan sejak kecil, sehingga kebutuhan zat gizinya terpenuhi (Musindar & Ichsan, 2019).

Peningkatan pengetahuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramadhani dan Khofifah (2018) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja mengenai pemenuhan gizi seimbang setelah dilakukan edukasi (Ramadhani & Khofifah, 2021). Pada penelitian ini mendapatkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,005$) dan dapat dimaknai bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang yang dinilai dari hasil *pretest* dan *posttest*. Peningkatan pengetahuan siswa berhubungan dengan media edukasi yang digunakan. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa media pembelajaran berbasis *Power Point* memberikan peningkatan pada hasil belajar siswa (Dapitra, Popiyanto, & Suryandari, 2021). Penelitian ini menggunakan media edukasi *Power Point* dan video animasi sehingga siswa akan lebih mudah menangkap informasi dan informasi tersebut akan bertahan di dalam otak cukup lama. Media edukasi dengan mengaplikasikan gambar dan suara lebih baik dalam memberikan informasi (Azhari & Fayasari, 2020). Didukung oleh penelitian sebelumnya bahwa pengetahuan remaja meningkat 100% setelah diberikan edukasi gizi dengan media video animasi (Frisda, Fatmaningrum, & Ningtyas, 2022).

Setelah dilakukan edukasi diharapkan siswa dapat menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Gizi seimbang bukan hanya tentang makan makanan beragam, tapi juga tentang membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Manfaat penerapan pedoman gizi seimbang yaitu dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait gizi, selain itu juga sebagai upaya menjaga daya tahan tubuh di masa pandemi COVID-19 (Solikhah & Dyastuti, 2022). Perilaku penerapan pedoman gizi seimbang dalam sehari-hari yang didasari pengetahuan akan bertahan lama dibandingkan dengan yang tidak didasari pengetahuan (Intantiyana, Widajanti, & Rahfiludin, 2018). Sikap tumbuh didasari dengan pengetahuan yang baik sebagai suatu hal yang baik (positif) ataupun tidak baik (negatif) selanjutnya diinterpretasikan ke dalam diri (Lubis, Pramana, & Kasjono, 2022). Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap perilaku makan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang (Purwanti & Marlina, 2022).

Evaluasi berdasarkan data kualitatif, sebagian besar siswa menyatakan paham dan dapat menerima dengan baik materi yang diberikan. Selain itu cara penyampaian narasumber juga sudah baik. Namun, dikarenakan pada bulan Januari 2022 sudah dilakukan PTM 50% di pihak sekolah, beberapa siswa sudah ada yang mengikuti kegiatan PkM di kelas dan di rumah, sehingga fokus penerimaan materi yang diberikan agak kurang. Sebagai solusi dari masalah tersebut, tim pengabdian memberikan beberapa kegiatan menarik di sela-sela minggu ketika tidak ada materi dengan pemberian penugasan seperti mengumpulkan foto ISI PIRINGKU

ataupun kegiatan olahraga di rumah yang di unggah ke media social. Bagi siswa yang aktif akan mendapatkan *souvenir* yang menarik yang dikirimkan langsung. Adapun bagi sekolah diharapkan kegiatan ini dapat dilanjutkan dan dilakukan secara berkala. Bentuk kegiatan dapat dilakukan juga secara *hybrid* agar partisipasi aktif siswa dapat terlihat dan tidak terlalu membosankan jika hanya menatap layar saja.

Kesimpulan

Pemberian penyuluhan secara berkala dan menyeluruh dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan perilaku bergizi seimbang ke depannya.

Daftar Pustaka

1. Agnesia, D. (2019). Peran Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics in Action Journal*, 1(2), 64-76. doi:10.33021/aia.v1i2.847
2. Azhari, M., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrtrition Journal*, 5(1), 55-61. doi:10.30867/action.v5i1.203
3. Balitbangkes Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar DKI Jakarta. Balitbangkes Kemenkes RI
4. Dapitra, A., Popiyanto, Y., & Suryandari, S. (2021). Pengaruh Pemanfaatan Media Power Point terhadap Hasil Belajar IPA Materi Hubungan Antar Makhluk Hidup dan Ekosistem Siswa Kelas V SD Raden Patah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Sosial Humaniora*, 1(9), 2001-2008.
5. Frisda, B., Fatmaningrum, W., & Ningtyas, W. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 1987-1998.
6. Hidayat, M., Laenggeng, A., & Lilies. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UNTAD dan Implementasinya sebagai Media Pembelajaran. *Journal of Biology Science and Education(JBSE)*, 7(2), 499-505. doi:10.22487/jbse.v7i2.1136
7. Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktifitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404-412. doi:10.14710/jkm.v6i5.22064
8. Lubis, M., Pramana, C., & Kasjono, H. (2022). Pengaruh Penyuluhan Menstruasi Menggunakan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi Dalam Menghadapi Menarche di Sekolah Dasar. *Sebatik*, 26(1), 270-276. doi:10.46984/sebatik.v26i1.1544
9. Musindar, I., & Ichsaniana, N. (2019). Tingkat Akses Pangan Rumah Tangga Wanita Anggota Khilan (Kegiatan Home Industri Unggulan) di Kota Palopo. *Jurnal Pembangunan Agribisnis*, 2(1), 12-20.
10. Noviyanti, R., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *The 6th University Research Colloquium 2017 Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421-426.
11. Pantaleon, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 70-76.

12. Purwanti, A., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257-267. doi:10.25311/keskom.Vol8.Iss12.1075
13. Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125-130. doi:10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6
14. Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66-74.
15. Solikhah, L., & Dyastuti, N. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada remaja Sebagai Upaya Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Social Work and Empowerment*, 1(2), 15-22.
16. Tepriandy, S., & Rochadi, R. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43-49.