

EDUKASI GIZI SEIMBANG SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MASALAH GIZI PADA REMAJA PUTRI DI DESA MEKAR KECAMATAN SOROPIA KABUPATEN KONAWE

BALANCED NUTRITION EDUCATION TO PREVENT NUTRITION-RELATED PROBLEMS AMONG FEMALE ADOLESCENTS IN MEKAR VILLAGE SOROPIA DISTRICT, KONAWE REGENCY

Febriana Muchtar^{1*}

¹Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

* febrianamuchtar9@uho.ac.id

Abstrak: Remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan gizi. Masalah gizi pada remaja putri akan berdampak pada status kesehatan sehingga berisiko mengalami penyakit di usia remaja. Berbagai faktor dapat menyebabkan remaja putri mengalami masalah gizi, salah satu faktor adalah pola makan yang buruk sehingga akan berdampak pada status gizi remaja putri. Pemahaman pola makan sehat, bergizi dan seimbang perlu diterapkan untuk mendapatkan status gizi yang baik, terutama karena remaja putri adalah calon ibu yang perlu mempersiapkan status gizi yang baik sebelum memasuki tahap kehidupan selanjutnya. Masalah gizi pada remaja putri berhubungan dengan perkembangan dan pertumbuhan dimana usia remaja membutuhkan lebih banyak energi dan zat gizi karena periode kehidupan remaja perlu mempersiapkan diri memasuki usia reproduktif. Upaya pencegahan masalah gizi dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan edukasi tentang gizi seimbang kepada remaja putri sehingga dapat meningkatkan pengetahuan terkait pola makan sehat. Kegiatan edukasi dilakukan melalui penyuluhan dengan menggunakan media leaflet pada remaja putri di desa Mekar, Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Secara umum kegiatan berjalan lancar serta didukung dan diapresiasi oleh pemerintah Desa Mekar.

Kata Kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Masalah Gizi, Remaja Putri

Abstract: Female adolescents are susceptible to nutritional problems that include both excessive nutrient intake and malnutrition. These issues can significantly impact their health and put them at risk of developing diseases during adolescence. Poor diet has been one of the contributing factors to nutrient-related problems in female adolescents as it affects their overall nutritional status. Understanding the importance of a healthy, nutritious, and balanced diet is crucial for achieving optimal nutritional status, particularly for female adolescents who are prospective mothers in the future. Nutritional problems during this stage are closely linked to development and growth, where adolescents require higher energy and nutrients intake to prepare their body for reproductive age. It is vital to enhance the knowledge of female adolescents regarding healthy diet and equip them with the necessary information to make informed choices in order to prevent nutritional problems from occurring. This community service program provided education for female adolescents in Mekar Village, Soropia District, Konawe Regency about the importance of balanced nutrition intake and raised the awareness of healthy eating habits. Educational leaflets were used as the media during the activity. The program has received positive appreciation from the village government of Mekar Village.

Keywords: Education, Balanced Nutrition, Nutritional Problems, Female Adolescents

Received	Revised	Published
28 Juni 2023	15 Juli 2023	20 Juli 2023

Pendahuluan

Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI, didefinisikan sebagai penduduk yang memiliki usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan kelompok usia 10-24 tahun dan belum menikah (Herawati *et al.*, 2023). Remaja merupakan kelompok umur dalam siklus kehidupan yang mengalami proses pertumbuhan menuju dewasa. Remaja termasuk golongan yang mudah mengalami masalah gizi. Pertumbuhan yang dialami remaja membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang cukup dan seimbang untuk memenuhi asupan gizi dan mencegah terjadinya masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan gizi (Ripta *et al.*, 2023). Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 menunjukkan prevalensi masalah gizi remaja di Indonesia mengalami peningkatan untuk kejadian gizi lebih yaitu dari 7,3% menjadi 9,5% remaja gemuk dan 1,6% menjadi 4,0% remaja yang mengalami obesitas. Adapun prevalensi masalah kekurangan gizi pada kelompok remaja sebesar 8,1%, terdiri dari 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus (Lestari *et al.*, 2022).

Kelompok usia remaja menjadi periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Selama periode kehidupan remaja mengalami berbagai perkembangan dan perubahan yang membutuhkan asupan gizi untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja (Insani, 2022). Pemenuhan zat gizi baik zat gizi makro maupun zat gizi mikro harus terpenuhi untuk mendapatkan status gizi normal (Putri *et al.*, 2021). Remaja putri merupakan golongan yang berisiko mengalami masalah gizi. Pola makan yang tidak tepat karena keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal menyebabkan remaja putri sering mendapatkan berbagai masalah kekurangan gizi yang berdampak pada status kesehatan, misalnya kurang energi kronik dan anemia.

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh UNICEF bahwa sekitar 1 diantara 4 remaja mengalami stunting dan sekitar 9% remaja mengalami kekurangan gizi yang menyebabkan berat badan kurang. Masalah gizi pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan dan gaya hidup remaja. Remaja memiliki perilaku konsumsi pangan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya dimana remaja pada umumnya mengonsumsi makanan untuk memenuhi selera tanpa memperhatikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi (Hartaningrum *et al.*, 2021). Penyebab masalah gizi pada remaja adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi sehingga berpengaruh pada pemilihan makanan. Konsumsi makanan yang tidak sesuai kebutuhan akan berdampak pada status kesehatan sehingga berisiko mengalami penyakit pada tahap kehidupan selanjutnya (Rate *et al.*, 2023). Remaja putri yang memiliki status gizi baik akan menjadi wanita dewasa yang dapat melahirkan generasi berkualitas (Fakhriyah *et al.*, 2021).

Masalah gizi pada remaja perlu dicegah karena tanpa upaya pencegahan akan berdampak pada masalah gizi di periode selanjutnya yaitu masalah gizi dewasa. Salah satu upaya pencegahan masalah gizi remaja dapat dilakukan dengan edukasi tentang gizi seimbang. Amisi *et al.*, (2022) menyatakan bahwa pencegahan dan penanggulangan masalah gizi remaja dapat dilakukan melalui penerapan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan praktik dalam perilaku tentang pengetahuan dan sikap untuk memenuhi asupan makanan yang seimbang dengan cara konsumsi makanan yang beraneka raga, menerapkan perilaku

hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik serta pemantauan berat badan untuk mencapai berat badan ideal. Pengetahuan tentang gizi seimbang dapat dilakukan dengan edukasi gizi pada remaja putri. Edukasi dapat memberikan informasi terkait penerapan gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi pada remaja putri. Dwiyana *et al.*, (2022) menyatakan bahwa edukasi perlu dilakukan untuk memberikan informasi pengetahuan gizi pada remaja sehingga dapat menerapkan dalam perilaku konsumsi pangan untuk pemenuhan asupan gizi. Penyampaian informasi pada pelaksanaan edukasi memerlukan teknik dan media yang tepat sehingga pesan edukasi dapat diterima oleh sasaran. Pangestuti *et al.*, (2023) menyatakan bahwa edukasi gizi merupakan metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang yang dapat membentuk sikap dalam penerapan gizi seimbang.

Gizi seimbang merupakan pedoman dalam menyusun menu makanan sehari-hari yang terdiri atas zat gizi makro dan mikro yang lengkap dengan 4 prinsip sehingga dapat memenuhi kebutuhan tubuh. Berdasarkan sejarah, pedoman gizi seimbang merupakan prinsip dalam perilaku konsumsi yang menggantikan pedoman konsumsi sebelumnya yaitu 4 sehat 5 sempurna (Silalahi *et al.*, 2020). Terdapat 4 pilar dalam prinsip gizi seimbang yaitu pilar pertama adalah mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, pilar kedua dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), pilar ketiga melakukan aktivitas fisik dan pilar keempat adalah melakukan pemantauan berat badan (Watung *et al.*, 2022). Penerapan gizi seimbang sangat berperan dalam menunjang kesehatan agar dapat hidup sehat tanpa risiko penyakit (Sufyan & Sufyan, 2022).

Pengembangan media edukasi telah banyak dilakukan untuk mencapai tujuan edukasi yaitu pesan dan informasi dapat diterima oleh sasaran. Media edukasi memberikan pengaruh terhadap tingkat penerimaan informasi. Indera penglihatan merupakan indera yang dapat menerima pengetahuan lebih besar yaitu sekitar 75-87% dibandingkan indera lainnya hanya sekitar 13-25%. Berdasarkan hal tersebut media edukasi perlu disiapkan agar penyampain informasi dapat diterima dengan baik. Salah satu media edukasi yang banyak digunakan adalah leaflet (Hannati *et al.*, 2021). Leaflet adalah media tertulis yang digunakan pada edukasi yang terdiri atas kalimat berupa pesan-pesan disertai gambar pada selembar kertas yang memiliki dua atau lebih lipatan (Wulandari *et al.*, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widhi & Alamsyah, (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan menggunakan beberapa media seperti leaflet, poster, video dan penjelasan menggunakan slide power point dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang sarapan dengan nilai $p \leq 0,05$. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Azhari & Kurnaisih, (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan edukasi dengan media leaflet terhadap pengetahuan remaja tentang kecakapan hidup dengan nilai $p = 0,000 (\leq 0,05)$.

Edukasi kesehatan perlu dilakukan agar remaja putri memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga dapat menerapkan dalam pemilihan dan konsumsi makanan. Sehubungan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian melalui kegiatan edukasi tentang gizi seimbang pada remaja putri. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan informasi kepada remaja putri tentang gizi seimbang sehingga dapat mencegah masalah gizi pada remaja putri.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. Adapun khalayak sasaran kegiatan adalah remaja putri. Kegiatan terdiri dari 2 tahap, yaitu :

1. **Tahap Perencanaan.** Kegiatan diawali dengan melakukan koordinasi dengan pihak terkait seperti pemerintah Desa Mekar serta sosialisasi kegiatan. Pada tahap perencanaan mempersiapkan syarat administrasi seperti surat izin pelaksanaan kegiatan, mempersiapkan materi edukasi serta rancangan leaflet gizi seimbang.
2. **Tahap Pelaksanaan.** Pelaksanaan dilakukan pada tanggal 13 Juni 2022 di Balai Desa Mekar.

Hasil dan Pembahasan

Masa remaja merupakan salah satu siklus alami perkembangan kehidupan manusia. Remaja merupakan kelompok usia peralihan dari periode anak menuju dewasa. Pada periode kehidupan remaja terjadi berbagai perubahan baik fisik maupun psikis. (Suryana *et al.*, 2022) menyatakan bahwa masa remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang disertai beberapa perubahan yaitu perubahan hormon, fisik, psikologis dan sosial. Selanjutnya menurut (Diananda, 2018) bahwa periode remaja terjadi peralihan atau transisi dari anak menuju dewasa. Pada periode ini, remaja mengalami proses tumbuh kembang selain fisik juga mental. Pada remaja putri perubahan menuju remaja dapat dilihat dari perubahan fisiknya berupa pembesaran ukuran payudara dan pinggang. Pada masa remaja terjadi perubahan ukuran tubuh dan awal kematangan fungsi reproduksi dan seksual. Disebutkan oleh (Mutia, 2022) bahwa perubahan fisik pada remaja putri adalah perubahan organ reproduksi dimana remaja putri sudah mengalami menstruasi.

Remaja putri selalu berkeinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal sehingga untuk mendapatkan penampilan yang menarik sering kali membatasi makanan yang dikonsumsi. Kesalahan penerapan pola makan pada akhirnya akan berdampak pada status gizi dan status kesehatan remaja putri. Menurut Sumartini & Ningrum, (2022) bahwa pada usia remaja perubahan yang sering terjadi adalah perubahan perilaku makan. Perilaku makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan remaja untuk mencapai status gizi yang baik. Status gizi baik dapat diperoleh melalui perilaku konsumsi makan yang baik.

Remaja putri selalu mendambakan bentuk tubuh yang ideal dan untuk mendapatkannya remaja sering membatasi asupan makanan baik jumlah maupun mutu makanan yang dikonsumsi. Perilaku buruk remaja yang biasa dilakukan untuk memperoleh tubuh yang ideal adalah diet ketat sehingga asupan gizi tidak sesuai dengan kebutuhan remaja putri (Fitriana, 2022). Diet merupakan perilaku makan dengan membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi untuk memperoleh berat badan normal sehingga mendapatkan bentuk tubuh ideal (Sapitri & Alfiandi, 2022).

Perilaku makan yang baik dapat dilakukan dengan menerapkan gizi seimbang, untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja putri. Informasi tentang gizi seimbang perlu

dilakukan dengan cara mengedukasi remaja putri sehingga remaja putri memahami konsep gizi seimbang. Edukasi gizi perlu dilakukan agar terjadi peningkatan pengetahuan dan dapat merubah perilaku, khususnya perilaku konsumsi pangan. Perilaku makan yang baik dan sesuai prinsip gizi seimbang akan mendukung tahap tumbuh kembang remaja sehingga dapat hidup sehat dan produktif.

Remaja harus menerapkan pola makan yang benar, oleh sebab itu remaja sebaiknya memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga termotivasi untuk memilih makanan yang sehat dan sesuai kebutuhan tubuh (Rizka *et al.*, 2023). Perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang memiliki dampak jangka pendek dan jangka panjang terhadap kesehatan. Perilaku makan buruk dapat menurunkan kemampuan kognitif, tidak aktif sehingga tidak produktif, mengalami resistensi insulin, berat badan tidak normal, mempengaruhi kualitas tidur bahkan mempengaruhi kondisi emosional (Afrina, Mulyati & Aziz, 2019).

Kegiatan konsumsi tidak hanya bertujuan untuk menghilangkan rasa lapar, tetapi bertujuan untuk memenuhi asupan gizi dan menunjang kesehatan tubuh. Prinsip menu gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk memenuhi asupan zat gizi baik dari jenis maupun jumlahnya. Susunan menu gizi seimbang terdiri dari pemenuhan zat gizi makro dan mikro sehingga tubuh mendapatkan asupan yang seimbang (Mughtar *et al.*, 2021).

Pencegahan masalah perilaku makan pada remaja putri dapat dilakukan melalui edukasi gizi dengan media edukasi sehingga informasi dapat tersampaikan dengan baik. Menurut Pangestuti *et al.*, (2023) bahwa edukasi gizi merupakan kegiatan penyampaian informasi kepada sasaran tentang perilaku gizi sehingga dapat memperbaiki perilaku secara sukarela untuk mendapatkan kesehatan yang optimal. Edukasi gizi bertujuan untuk menyampaikan pesan sehingga sasaran memiliki motivasi dan kemampuan untuk dapat menentukan dan memilih makanan sehat atas kesadaran terhadap kesehatan tubuh. menyatakan bahwa perubahan perilaku terjadi karena adanya motivasi dari dalam diri maunisa maupun dari luar. Peningkatan pengetahuan, sikap, kepercayaan, kebiasaan dapat berubah melalui pengetahuan yang diperoleh sehingga berdampak pada perubahan sikap dan perilaku positif.

Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi sehingga dapat merubah perilaku gizi seseorang. Oktaviasari *et al.*, (2021) menyatakan bahwa pengetahuan gizi sangat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih dan menentukan makanan yang dikonsumsi. Edukasi gizi dapat memperbaiki pola makan yang berhubungan dengan jumlah, jenis dan frekuensi makan sehingga asupan gizi dapat terpenuhi sesuai kebutuhan tubuh. Selanjutnya menurut Ramadhani, (2021) bahwa pada saat remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik maka dapat berdampak pada perubahan sikap dan tindakan dengan melakukan perubahan pola makan untuk memenuhi asupan gizi. Selanjutnya menurut (Mutmainah & Rodiyah, 2023) bahwa edukasi merupakan upaya dalam meningkatkan pengetahuan sehingga dapat menumbuhkan motivasi, pengembangan keterampilan dan kemampuan serta kepercayaan diri sasaran.

Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan media edukasi sehingga pesan dapat dipahami oleh remaja putri. Salah satu media yang dapat digunakan adalah leaflet. (Nuheriana *et al.*, (2022) menyatakan bahwa leaflet adalah media edukasi berupa lembaran

lipat yang dicetak dengan desain menarik disertai ilustrasi dan memuat informasi singkat yang menggunakan bahasa sederhana yang mudah dipahami. Menurut (Purimahua *et al.*, 2021) bahwa leaflet merupakan media pembelajaran yang praktis dan efektif dalam memudahkan sasaran untuk memahami pesan dan informasi yang disampaikan. Keunggulan leaflet adalah bentuknya praktis dan mudah dibawa karena berbentuk lembaran yang memuat informasi berupa tulisan dan gambar sehingga menarik minat sasaran. (Murtiyarini *et al.*, 2019) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan edukasi atau pendidikan kesehatan, selain metode dan kemampuan petugas, alat bantu atau alat peraga yang merupakan sarana penyampain pesan adalah faktor penting keberhasilan edukasi.



Gambar 1. Media Edukasi Leaflet Tentang Gizi Seimbang



Gambar 2. Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang pada remaja putri

Media edukasi digunakan untuk memudahkan penyampaian pesan oleh sebab itu kegiatan promosi kesehatan perlu menggunakan media. Media edukasi digolongkan menjadi 2 jenis yaitu media cetak dan media elektronik (Prawesthi *et al.*, 2021). Penyampaian informasi dalam edukasi gizi dapat menggunakan media cetak seperti leaflet, poster dan buku saku. Media cetak merupakan media statis dengan pesan visual yang terdiri atas pesan berupa tulisan dan gambar dengan tatanan warna yang menarik (Rustiarini *et al.*, 2021).

Kegiatan edukasi perlu menggunakan metode dan media yang tepat sehingga informasi kesehatan efektif disampaikan dan diterima sasaran. Kemudahan sasaran dalam menerima pesan dan informasi dapat dilakukan dengan mengkombinasikan antara metode dan media yang mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi (Saragih & Andayani, 2022). Pelaksanaan edukasi gizi membutuhkan alat bantu berupa media. Media yang digunakan berfungsi sebagai alat untuk menyampaikan informasi secara efektif dan efisien. Adapun media yang dapat digunakan dalam edukasi gizi adalah leaflet, poster maupun booklet (Nadira *et al.*, 2022). Edukasi gizi yang diberikan pada remaja dapat menambah dan meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mengubah perilaku dalam memilih makanan (Nento *et al.*, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diperoleh kesimpulan melalui kegiatan edukasi dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang. Kegiatan berjalan lancar dan diikuti dengan baik dan penuh antusias oleh remaja putri.

UcapanTerima Kasih

Tim pelaksana kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada pemerintah Desa Mekar yang telah bersedia dan memberikan izin untuk melaksanakan kegiatan edukasi gizi seimbang. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini, khususnya remaja putri Desa Mekar. Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe.

Referensi

- Afrina, Mulyati, H., & Aziz, D. S. (2019). Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Palu. *CHMK Health Journal*, 3(2), 6–10.
- Amisi, M. D., Malonda, N. S. H., Musa, E. C., Sanggelorang, Y., & Mantjoro, E. M. (2022). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di Kabupaten Minahasa. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 4(1), 38–42. <https://doi.org/10.35801/jpai.4.1.2022.44730>
- Azhari, N., & Kurnaisih, E. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), 38–43. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.314>
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20.g21>
- Dwiyana, P., Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prihatina, R. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 120–126. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>
- Fakhriyah, Isnaini, Noor, M. S., Putri, A. O., Fitriani, L., Abdurrahman, M. H., & Qadrinnisa, R. (2021). Edukasi Remaja Sadar Gizi untuk Pencegahan Kekurangan Energi Kronik (KEK) dalam Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Wilayah Lahan Basah. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 499–503.

- <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.5764>
- Fitriana, K. (2022). Hubungan Eating Disorder dan Tingkat Pengetahuan Diet dengan Status Gizi Remaja Putri. *NUTRIZONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i2.58060>
- Hannati, H., Ilmi, I. M. B., & Syah, muh N. H. (2021). The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In Sma Negeri 14 Jakarta. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 13(1), 40–53. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.85>
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., & Dwijayanti, L. A. (2021). Hubungan antara Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(3), 411–418. <http://dx.doi.org/10.26630/jk.v12i3.2694>
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i1.12105>
- Insani, W. N. (2022). Hubungan Bodu Image dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), 1567–1572. <https://doi.org/10.47492/jih.v11i2.2498>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Muchtar, F., Nurmaladewi, Irma, & Hastian. (2021). Sosialisasi Menu Gizi Seimbang dengan Media Leaflet sebagai Upaya Pencegahan COVID-19 di Kabupaten Buton Utara. *LOGISTA: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 173–180. <https://doi.org/10.25077/logista.5.2.173-180.2021>
- Murtiyarini, I., Nurti, T., & Sari, L. A. (2019). Efektivitas Media Promosi Kesehatan Terhadap pengetahuan remaja Tentang pendewasaan usia Perkawinan. *Gorontalo Journal Health and Science Journal Health and Science*, 3(2), 71–78. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v1i2.2734>
- Mutia, W. O. N. (2022). Tingkat Pengetahuan Terhadap Perubahan Fisik Pubertas Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kebidanan Poltekkes Ummi Khasanah*, 9(1), 18–23. <https://doi.org/10.48092/jik.v9i1.182>
- Mutmainah, V. T., & Rodiyah, D. (2023). Pengaruh Edukasi tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Seksual pranikah di SMKS Mutiara Bangsa Purwakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI*, 7(1), 60–71. <https://doi.org/10.58813/JIK,Vol%207%20No%201,%20Februari%202023>
- Nadira, N. A., Thariq, N. A. A., & Silaban, evi M. L. (2022). Pemanfaatan Leaflet Dalam Edukasi Gizi Bayi Dan Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT CELEBES*, 2(2), 19–25.
- Nento, P. R., Indriasari, R., Syam, A., Virani, D., & Riskiyani, S. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Whatsapp terhadap Asupan Terkait Anemia Mahasiswi Fakultas Pertanian universitas Hasanuddin. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 11(1), 38–46.
- Nuheriana, A., Rate, S., Yusuf, K., Musdalifah, & Intang, N. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet terhadap Pengetahuan dan tindakan Ibu Anak yang Stunting. *GIZIDO*, 14(1), 42–53. <https://doi.org/10.47718/gizi.v14i1%20Mei.1597>
- Oktaviasari, D. I., Susilowati, I., Wismaningsih, E. R., Nurkhalim, R. F., Jayanti, K. D., Jayanto, D. L., Zuliana, N., Bisono, E. F., Putri, E. R. T., & Kristianingsih, I. (2021). Gizi Seimbang untuk Tumbuh Kembang pada Remaja. *SEMINAR HASIL PENGABDIAN MASYARAKATAH TAHUN 2021 Sinergitas Perguruan Tinggi Dan Masyarakat Menghasilkan Lingkungan Sehat Dan Tangguh*, 10–15.
- Pangestuti, D. R., Lisnawati, N., Asna, A. F., Kartini, A., Rahfiludin, M. Z., & Sulistyawati. (2023). Edukasi Indeks Gizi Seimbang pada Kader Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono Kabupaten Semarang. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 6(3), 962–975. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i3.8644>
- Prawesthi, E., Valencia, G., Marpaung, L., & Mujiwati. (2021). Perbandingan Leaflet dan Videoa Animasi Sebagai Media Edukasi dalam Meningkatkan pengetahuan Terhadap Pentingnya Penggunaan Gigi Tiruan pada Mahasiswa Poltekkes Jakarta II. *Cakradonya Dental Journal*, 13(2), 144–150. <https://doi.org/10.24815/cdj.v13i2.23536>
- Purimahua, S. L., Hinga, I. A., Hinga, T., Limbu, R., & Basri K, S. (2021). Pengaruh Media Leaflet

- Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Pedagang di Pasar Tradisional Oesapa Kota Kupang. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 186–196. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v6i3.178>
- Putri, M. P., Dary, & Mangalik, G. (2021). Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Ramadhani, K. (2021). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Beringin wetan pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Globak*, 4(2), 66–74. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>
- Rate, S., Ishak, S., Dewanti, R., & Wahyuni, I. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Di Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmu Kebidanan (JIK)*, 13(1), 1–5. <https://doi.org/10.54444/jik.v13i1.118>
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., & Manalu, P. (2023). Persepsi Body Image dan Status Gizi pada Remaja. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(1), 19–26. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v%vi%i.30683>
- Rizka, Fatmawati, I., Maryusman, T., & Nasrullah, N. (2023). The Relationship of Body Image, Anxiety Level and Balanced Nutritional Knowledge with Eating Behavior among Students at 45 Vocational High School in Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(1), 45–54. <https://doi.org/10.35473/jgk.v15i1.358>
- Rustiarini, F. S. A., Ilmi, I. M. B., Simanungkalit, S. F., & Nasrullah, N. (2021). Efektivitas Edukasi Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Orangtua Siswa Sekolah Dasar Mengenai Phbs Untuk Pencegahan Penularan Virus COVID-19. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 13(2), 66–85. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.124>
- Sapitri, Y., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4), 165–173.
- Saragih, A. N., & Andayani, L. S. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media Video dan Booklet terhadap Pengetahuan Siswa mengenai Perilaku Sedentari di MAN 1. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 4(1), 47–58. <https://doi.org/10.47034/ppk.v4i1.5996>
- Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., & Puspareni, L. D. (2020). PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN PERILAKU PILIHAN PANGAN PADA REMAJA PUTRI OVERWEIGHT: STUDI KUALITATIF. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 258–266. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708>
- Sufyan, D. L., & Sufyan, A. (2022). Aktivasi Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Melalui Edukasi Pilar Gizi Seimbang kepada Mahasiswa Non-Kesehatan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1), 29–35. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i1.15231>
- Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 46–59.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.3494>
- Watung, A. A., Malonda, N. S., & Musa, E. C. (2022). Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kayuwi Di Masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesmas*, 11(1), 180–189.
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Praktik Sarapan pada Siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>
- Wulandari, T. S., Anisah, R. L., Fitriana, N. G., & Purnamasari, I. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet untuk Meningkatkan Protokol Kesehatan pada Pedagang di Car Free Day Temanggung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 6–15.