

PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG GIZI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA SISWA SMK PGRI 1 TANGERANG

Erna Juliana Simatupang^{1*}, Djimmy Heru Purnomo Babo², Eka Widya Rita Panjaitan³, Evelyne Sumihar Friyanti⁴, Maria Ernestha Djemu Laga⁵

Program Studi S1 Administrasi Rumah Sakit, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : erna_juliana@stikesmayapada.ac.id

ABSTRAK

Di Indonesia masalah gizi masih menjadi perhatian serius bagi Pemerintah, data UNICEF menunjukkan bahwa lebih dari seperempat remaja di Indonesia pendek dan satu dari tujuh remaja mempunyai kelebihan berat badan serta satu dari tiga remaja mengalami penyakit anemia. Remaja pada masa tumbuh kembangnya memerlukan pengetahuan tentang gizi yang baik, agar kebutuhan gizi remaja dapat terpenuhi sesuai dengan umur, aktivitas dan kondisinya. Remaja masih sering belum menyadari pentingnya pola makan sehat, mengkonsumsi makanan bergizi sesuai kebutuhan kelompok remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan tentang gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja siswa SMK PGRI 1 Tangerang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimental* (eksperimen semu) menggunakan rancangan penelitian *one group pre test-post test* tanpa kelompok pembandingan (*control*). Hasil penelitian yaitu dapat dilihat bahwa terdapat nilai mean perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan adalah 12,105 dengan standar deviasi 7,410. Perbedaan ini diuji dengan nilai T dan didapatkan nilai $p=0,001$. Artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Pengetahuan sesudah penyuluhan meningkat dibandingkan sebelum penyuluhan. Kesimpulan penelitian ini adalah pentingnya pengetahuan tentang gizi pada remaja harus diketahui remaja agar remaja dapat mengonsumsi makanan-makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Penyuluhan kesehatan terbukti merupakan salah satu teknik transfer ilmu pengetahuan yang baik untuk meningkatkan pemahaman seseorang, dimana terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan.

Kata kunci : gizi, pengetahuan, remaja

ABSTRACT

In Indonesia, nutrition remains a serious concern for the government. UNICEF data shows that more than a quarter of adolescents in Indonesia are short, one in seven adolescents is overweight, and one in three adolescents is anemic. Adolescents, during their growth and development, require knowledge about good nutrition so that their nutritional needs can be met according to their age, activity, and condition. Adolescents often do not realize the importance of a healthy diet and consuming nutritious foods according to the needs of their age group. The purpose of this study was to determine the effect of health counseling on nutrition in increasing the knowledge of adolescent students at SMK PGRI 1 Tangerang. The research method used is quantitative research with a quasi-experimental approach (pseudo-experiment) using a one-group pre-test and post-test research design without a comparison group (control). The results of the study show that the mean value of the difference in knowledge before and after counseling is 12.105, with a standard deviation of 7.410. This difference was tested with a T value, and a p-value of 0.001 was obtained. This means that there are significant differences in knowledge before and after health counseling. Knowledge after counseling increased compared to before counseling. The conclusion of this study is that it is important for adolescents to have knowledge about nutrition so that they can consume healthy foods according to their needs. Health counseling is proven to be one of the best techniques for knowledge transfer to increase understanding, and there is an increase in adolescent knowledge after counseling.

Keywords : adolescents, knowledge, nutrition

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase kehidupan yang sedang mengalami perubahan fisik dan psikologis yang pesat, kematangan fisik dan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola hidup, pola pikir, perilaku, pola makan, konsumsi gizi, kebiasaan keluarga dan lain-lain (Siti Hamidah & Muhammad Saiful Rizal, 2022). Konsumsi gizi berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja, dimana remaja mengalami perubahan fisik yang seharusnya didukung oleh konsumsi gizi yang baik. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan berjalan optimal dan sehat (Lely Khulafa'ur Rosidah & Suleni Harsiwi, 2017)

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) merupakan salah satu sekolah yang menghasilkan lulusan untuk siap bekerja, yang mana dalam menghasilkan produktivitas di setiap pekerjaan bergantung pada ketersediaan nutrisi dalam tubuh. Dengan mengonsumsi makanan dengan kadar gizi yang seimbang dapat mencegah berbagai macam penyakit terkait masalah gizi. Sekarang ini sering terjadi permasalahan gizi tidak seimbang yang dialami oleh para remaja. Jika masalah gizi remaja tidak segera diatasi, maka berdampak negatif hingga mereka menjadi dewasa. Peningkatan pengetahuan remaja bisa merubah sikap terhadap gizi seimbang (Khairunisa Ramadhani & Hesti Khofifah, 2021)

Di Indonesia masalah gizi masih menjadi perhatian serius bagi Pemerintah, data UNICEF menunjukkan bahwa lebih dari seperempat remaja di Indonesia pendek dan satu dari tujuh remaja mempunyai kelebihan berat badan serta satu dari tiga remaja mengalami penyakit anemia. Kemudian, remaja putra lebih banyak berpostur tubuh pendek daripada remaja putri dan lebih banyak remaja putri menderita anemia. Masalah gizi baik kekurangan dan kelebihan gizi berdampak pada pertumbuhan ekonomi negara dan menghambat kemajuan dalam mencapai sasaran pembangunan. (United Nations Children's Fund, 2021).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13 hingga 15 tahun dan 26,9% remaja usia 16 hingga 18 tahun mempunyai status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, terdapat 8,7% kelompok usia 13-15 tahun dan 8,1% kelompok usia 16-18 tahun yang kurus dan sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada 13 sampai 15 tahun dan 13,5% pada usia 16 hingga 18 tahun. (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019) Permasalahan gizi ini disebabkan karena perilaku atau gaya hidup remaja yang tidak seimbang (Nur Husnul Khatimah et al., 2023). Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui faktor penentu status gizi pada remaja bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji mempunyai hubungan yang signifikan dalam menentukan status gizi remaja (T. Syarifah Latifah Hanum et al., 2015) dan penggunaan gadget dalam jangka waktu lama, aktivitas fisik dan kebiasaan makan juga mempunyai hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja (Anandita Mega Kumala et al., 2019).

Salah satu cara terbaik untuk melakukan perubahan positif terhadap perilaku atau gaya hidup remaja yang kurang baik seperti yang telah dijelaskan di atas adalah dengan menambah pengetahuan dengan cara memberikan edukasi mengenai pola makan sehat kepada mereka (Dhuha Itsnanisa Adi et al., 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mega Fitri et al., 2022) bahwa penerapan penyuluhan gizi dapat membawa manfaat yang besar bagi siswa-siswi dalam memahami pengetahuan tentang gizi yang baik dan benar. Selain itu, banyak penelitian telah menyimpulkan diantaranya bahwa penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang (Imtihanatun Najahah, 2018), edukasi gizi melalui ceramah berpengaruh terhadap pengetahuan, sedangkan edukasi gizi melalui booklet berpengaruh terhadap sikap gizi (Nurul Riau Dwi Safitri & Deny Yudi Fitranti, 2016), serta ada pengaruh penyuluhan pedoman gizi seimbang pada pengetahuan remaja (Tengku Hartian Silawati Ningsih, 2018). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan tentang gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja siswa SMK PGRI 1 Tangerang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *quasi eksperimental* (eksperimen semu) menggunakan rancangan penelitian *one group pre test-post test* tanpa kelompok pembanding (*control*). Penelitian ini dilakukan di SMK PGRI 1 Tangerang pada bulan Februari 2024. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 12 SMK PGRI 1 Tangerang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 38 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan data primer diperoleh secara langsung dari responden dengan menggunakan angket kuisioner tentang gizi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif untuk menggambarkan nilai mean, median, modus dan standar deviasi.

HASIL

Hasil penelitian ini menjelaskan tentang distribusi karakteristik remaja dari faktor usia, jenis kelamin dan kebiasaan sarapan pagi. Presentasi remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang, cukup dan baik sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan.

Distribusi Karakteristik dan Kebiasaan Sarapan Responden

Tabel 1. Karakteristik Remaja

Usia Remaja	F	%
16 tahun	2	5,3
17 tahun	32	84,2
18 tahun	4	10,5
Total	38	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	55,3
Perempuan	17	44,7
Total	38	100
Kebiasaan Sarapan		
Tidak Pernah Sarapan	4	10,5
Kadang-kadang Sarapan	14	36,8
Selalu Sarapan	20	52,6
Total	38	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat dari 38 remaja, mayoritas dengan usia 17 Tahun (84,2%), mayoritas laki-laki (55,3%), berdasarkan kebiasaan sarapan, masih ditemukan remaja yang tidak pernah sarapan sebanyak 4 orang (10,5%) dan 36,8 % kadang-kadang sarapan pagi.

Pada Kebiasaan sarapan remaja di SMK PGRI 1 Tangerang masih ditemukan 4 orang remaja (10,5%) tidak pernah sarapan pagi, kondisi ini akan berdampak pada keadaan kesehatan remaja, dimana remaja yang aktif sekolah dan belajar memerlukan konsumsi makanan yang sehat agar dapat menyerap pelajaran dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ringgo Alfarisi et al., 2020) yang menyatakan bahwa sarapan pagi yang teratur dan rutin akan meningkatkan kesehatan dan saya ingat siswa siswi. Sarapan pagi yang teratur dan sehat akan meningkatkan kesehatan remaja.

Distribusi Pengetahuan Tentang Gizi Responden

Dari tabel 2 diketahui bahwa pengetahuan siswa siswi sebelum penyuluhan kesehatan dilakukan mayoritas dengan kategori cukup (60,5%), sedangkan setelah penyuluhan dapat dilihat mayoritas siswa siswi kategori pengetahuan baik (62,6%). Jumlah siswa yang memiliki

pengetahuan kurang sebelum dan sesudah penyuluhan menurun dari 28,9% menjadi hanya 2,6%.

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Tentang Kebutuhan Gizi Pada Masa Remaja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

Pengetahuan Siswa Siswi	Sebelum Penyuluhan		Sesudah Penyuluhan	
	f	%	f	%
Kurang (<56%)	11	28,9	1	2,6
Cukup (56-78%)	23	60,5	17	44,7
Baik (>78%)	4	10,5	20	52,6
Total	38	100	38	100

Distribusi Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Responden

Tabel 3. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi terhadap Pengetahuan Responden

<i>Paired Samples Statistic</i>			<i>Paired Simple Test</i>		
Pengetahuan	Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi	Nilai P
Pengetahuan 1	62,89	10,11	12,105	7,410	0,001
Pengetahuan 2	75,00	8,60			

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa terdapat nilai mean perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan adalah 12,105 dengan standar deviasi 7,410. Perbedaan ini diuji dengan nilai T dan didapatkan nilai $p=0,001$. Artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan. Pengetahuan sesudah penyuluhan meningkat dibandingkan sebelum penyuluhan.

PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan merupakan sebuah metode transfer pengetahuan yang baik. Edukasi remaja melalui kegiatan penyuluhan kesehatan sangat bermanfaat bagi remaja, berdasarkan hasil penelitian, bahwa penyuluhan kesehatan sangat bermanfaat meningkatkan pengetahuan seseorang terhadap materi tertentu yang diberikan saat penyuluhan. (Elvira Aprelia Iyong et al., 2020)

Remaja sangat mudah mengikuti tren yang ada, khususnya pada generasi saat ini dimana akses terhadap informasi dengan internet yang cukup luas dapat mempengaruhi remaja mengikuti tren yang ada termasuk dalam mengonsumsi makanan. Remaja masih suka memilih makanan dengan jajanan manis dan instan. Konsumsi makanan yang kurang bermanfaat bagi tubuh dan kurang sesuai dengan kebutuhan masa remaja dapat mempengaruhi kesehatan remaja. Penelitian (Annisa Nursita Angesti et al., 2022) menunjukkan bahwa remaja masih suka mengonsumsi makanan cepat saji, instan dan makanan kemasan, hal ini disebabkan banyak faktor seperti kebiasaan makan, di rumah orang tua tidak menyediakan sarapan, pengaruh iklan, dan pengetahuan remaja itu sendiri tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi mempengaruhi pemilihan remaja terhadap makanan yang dikonsumsi. (Annisa Nursita Angesti et al., 2022)

Pengetahuan yang kurang cenderung membuat remaja mengonsumsi zat-zat makanan yang tidak sesuai kebutuhan remaja. Sikap remaja dalam memilih makanan dan jajanan dipengaruhi oleh pengetahuan mereka. Pengetahuan remaja tentang gizi mempengaruhi kebiasaan mengonsumsi makanan, terlihat dari konsumsi jajanan mereka. Pengetahuan gizi yang kurang mempengaruhi asupan makanan, salah satunya adalah kejadian kondisi obesitas. Remaja dengan pengetahuan kurang berisiko terhadap berat badan yang rendah maupun obesitas (Antika Pricilla Veronika et al., 2021). Pengetahuan mempengaruhi sikap remaja dalam pemilihan makanan, pengetahuan yang baik akan memudahkan remaja mengetahui

manfaat dari kandungan gizi makanan yang di konsumsi. (Stifani Dianisa Prafitia Hadi et al., 2023)

Pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi konsumsi makanan dan jajanan remaja hal ini akan mendukung status gizi yang baik bagi remaja. Pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi remaja agar remaja dapat mengonsumsi makanan yang sehat dan tidak berdampak buruk bagi kesehatannya. (Fikriyah Al'aliyyu & Annis Catur Adi, 2023)

Mengingat bahwa pengetahuan tentang gizi yang baik dapat meningkatkan sikap dan perilaku makan yang baik kepada seseorang sehingga edukasi dalam berbagai bentuk perlu ditingkatkan dan diberikan kepada remaja, agar remaja dapat memiliki pola makan yang sehat dan konsumsi makanan-makanan yang sehat sesuai dengan kebutuhan remaja.

Pendidikan gizi tentang kesehatan di lingkungan sekolah dapat terus ditingkatkan agar menambah pengetahuan siswa sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap dan meningkatkan kesadaran remaja untuk perubahan perilaku yang positif untuk mengonsumsi gizi yang sehat dan mencapai kesehatan yang maksimal. Pendidikan gizi melalui penyuluhan kesehatan dapat menambah pengetahuan yang berdampak pada sikap, peningkatan kesadaran remaja dan perubahan perilaku yang positif dalam hal mengonsumsi gizi yang baik untuk kesehatan yang optimal (Sitti Patimah, 2022)

Pemberian edukasi kepada remaja sangat perlu diberikan terutama untuk mendukung kesehatan remaja, remaja yang memiliki pola hidup sehat, memiliki kebiasaan dan pola makan yang sehat akan mendukung kondisi kesehatannya pada masa dewasa dan masa tuanya nanti. Remaja adalah calon pemimpin bangsa dan menjadi SDM yang akan berpartisipasi dan berperan serta dalam mengisi pembangunan bangsa dan negara, oleh karenanya penting mendukung pola hidup yang sehat bagi remaja dengan pemberian pemberian edukasi bagi remaja melalui kegiatan-kegiatan penyuluhan. Pernyataan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi seimbang pada remaja terhadap tingkat pengetahuan remaja (Imtihanatun Najahah, 2018), terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah edukasi gizi pada kelompok edukasi melalui ceramah dan booklet (Nurul Riau Dwi Safitri & Deny Yudi Fitranti, 2016), dan hasil penelitian oleh (Tengku Hartian Silawati Ningsih, 2018) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh atas pendidikan pedoman gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan dan leaflet.

KESIMPULAN

Pengetahuan remaja tentang gizi perlu ditingkatkan dan perlu diberikan penyuluhan kesehatan kepada remaja agar remaja dapat meningkatkan derajat kesehatan sejak masa remaja, untuk mendukung masa dewasa dan masa tua yang sehat nantinya. Pentingnya pengetahuan tentang gizi pada remaja harus diketahui remaja agar remaja dapat mengonsumsi makanan-makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Penyuluhan kesehatan terbukti merupakan salah satu teknik transfer ilmu pengetahuan yang baik untuk meningkatkan pemahaman seseorang, dimana terdapat peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan. Perlu ditingkatkan upaya-upaya edukasi kepada remaja melalui penyuluhan-penyuluhan, penyuluhan dilakukan dengan metode yang menarik, teknik dan alat bantu yang menarik sehingga remaja fokus dan antusias mendengarkan penyuluhan yang diberikan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada SMK PGRI 1 Tangerang yang telah memberikan kesempatan kepada STIKes Mayapada untuk melakukan penelitian yang didalamnya memberikan penyuluhan kepada siswa-siswi. Terimakasih kepada seluruh siswa-siswi SMK PGRI 1 Tangerang yang

telah berpartisipasi dan bersedia menjadi responden. Terima kasih kepada mahasiswa STIKes Mayapada yang telah membantu kegiatan ini dan semua dosen serta panitia yang terlibat dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandita Mega Kumala, Ani Margawati, & Ayu Rahadiyanti. (2019). Hubungan antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (gadget), Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
- Annisa Nursita Angesti, Ratna Mutu Manikam, Ratih Agustin Prikhatina, & Afifah Nanda Tifani. (2022). Analysis of Nutrition Knowledge and Health Education in Adolescents. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 6(2), 104–111.
- Antika Prycilla Veronika, Theresia Puspitawati, & Ayu Fitriani. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 2239.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Dhuha Itsnanisa Adi, Nur Fitri Widya Astuti, Farida Wahyu Ningtyas, Nurul Musthofa Zaeni, & Tiara Nurfaradila. (2019). Peningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember Dengan Metode Emotional Demonstration (Emo-Demo). *SENIAS*, 148–152.
- Elvira Aprelia Iyong, B.H. Ralph Kairupan, & Sulaemana Engkeng. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 59–66.
- Fikriyah Al'aliyyu, & Annis Catur Adi. (2023). Analisis Korelasi Pengetahuan Gizi, Asupan Lemak Camilan, dan Pola Konsumsi Camilan dengan Status Gizi Remaja di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 733–737.
- Imtihanatun Najahah. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang pada Remaja Putri terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam Nw Penimbung. *Media Bina Ilmiah*, 12(10), 467–474.
- Khairunisa Ramadhani, & Hesti Khofifah. (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.
- Lely Khulafa'ur Rosidah, & Suleni Harsiwi. (2017). HUBUNGAN STATUS GIZI DENGAN PERKEMBANGAN BALITA USIA 1-3 TAHUN (Di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada Kediri*, 6(2), 24–37.
- Nur Husnul Khatimah, Muammar Iksan, Sutriawan, & Erham. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMK Negeri 02 Dompur. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1463–1469.
- Nurul Riau Dwi Safitri, & Deny Yudi Fitranti. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
- Ringgo Alfarisi, Yuniastini, Astri Pinilih, & Putri Nur Oktavia Jauhari. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri 01 Rajabasa Bandar Lampung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 164–169.
- Siti Hamidah, & Muhammad Saiful Rizal. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248.

- Sitti Patimah. (2022). *PENDIDIKAN GIZI & PROMOSI KESEHATAN (Tinjauan Teori dan Praktik Berbasis Bukti)*. Penerbit Deepublish.
- Stifani Dianisa Prafita Hadi, Rahayu Dewi Soeyono, Any Sutiadiningsih, & Mauren Gita Miranti. (2023). The Influence of Nutrition Knowledge and Food Choosing Attitude on Adolescent Eating Behavior in Kediri District. *Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner*, 12(1), 27–36.
- T. Syarifah Latifah Hanum, Ari Pristiana Dewi, & Erwin. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 750–758.
- Tengku Hartian Silawati Ningsih. (2018). Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kuru. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 2(2), 90–99.
- United Nations Children’s Fund. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. UNICEF.