



Mando Care Jurnal
Dari Mandar Untuk Indonesia



ARTIKEL RISET

DOI artikel: <https://doi.org/10.55110/mcj.v2i2.131>

Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Leaflet Mempengaruhi Pencegahan Kurang Energi Kronik (KEK) Remaja Putri di SMP Negeri 12 Kota Makassar

Nur Laila Muchtar, Rudy Hartono, Lydia Fanny, Sirajuddin
Program Studi Dietisien Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: po715231221020@poltekkes-mks.ac.id

ABSTRAK

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri KEK. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pre-post test design* yaitu melibatkan satu kelompok. Tempat dilakukan penelitian ini adalah SMP Negeri 12 Kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri KEK. Hasil analisis statistik uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,000$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri KEK.

Kata Kunci: *remaja putri, KEK, edukasi gizi seimbang*

PUBLISHED BY :

Yayasan Mandar Indonesia

Address :

Jl. Kesadaran No.23/Kampus AKPER YPPP Wonomulyo
Polewali Mandar, Sulawesi Barat

Email :

mcj@yamando.id

Phone :

+62 82158655364

Article history :

Submit 24 Desember 2023

Revised 25 Desember 2023

Accepted 27 Desember 2023

Licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



ABSTRACT

Nutrition education is a method and effort to improve nutrition knowledge and eating behavior so as to create optimal nutritional status. Nutrition education is an educational approach to improve adolescents' knowledge and attitudes towards nutrition. The higher the nutritional knowledge will affect the attitude and behavior of food consumption. This research aims to determine the effect of balanced nutrition education on increasing the knowledge of adolescent girls with chronic energy deficiency. This study uses the type of experimental research with a one group pre-post test design that involves one group. The place where this research was conducted was the SMP Negeri 12 Makassar City. There is an effect of providing nutrition education on increasing the knowledge of adolescent girls with chronic energy deficiency. The results of statistical analysis showed a p-value of 0.000. There is an effect of providing nutrition education on increasing the knowledge of adolescent girls with chronic energy deficiency.

Keyword: *adolescent girls, chronic energy deficiency, balanced nutrition education*

PENDAHULUAN

Data *Global Nutrition* tahun 2018 menunjukkan sebanyak 150,8 juta (22,2%) di dunia bayi dibawah usia lima tahun mengalami kejadian *stunting*. Negara urutan pertama kejadian *stunting* berada di India sebanyak 60,788 orang (31,2%), urutan kedua China sebanyak 12,685 orang (6,5%), urutan ketiga Nigeria sebanyak 10,158 orang (5,2%), urutan keempat Pakistan sebanyak 9,868 orang (5,1%) dan urutan kelima Indonesia sebanyak 7,668 orang (3,9%) ([Global Nutrition Report, 2020](#)). Kejadian *stunting* pada bayi dibawah lima tahun menurut hasil Rikesdas Tahun 2018 di Indonesia sebanyak 30,8% di mana sebanyak 11,5% anak balita dengan tinggi badan sangat pendek dan 19,3% dengan tinggi badan pendek. Data tersebut mengalami penurunan dari hasil Rikesdas 2013 yaitu kejadian *stunting* sebanyak 37,2% meliputi 18% sangat pendek dan 19,2% pendek ([RISKESDAS, 2018a](#)).

Data *Stunting* berdasarkan hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI), Tahun 2022 sebanyak 21.6 %, tahun 2021 sebanyak 24.4 %, hasil data ini mengalami penurunan sebanyak 2.8 % ([Kemenkes RI, 2023](#)). *Stunting* adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. *Stunting* dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun ([Agustina, 2023](#)).

Faktor yang dapat menyebabkan *stunting* pada balita sangat berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Ada tiga penyebab utama terjadinya *stunting* berdasarkan pendapat *Unicef Framework* yaitu pemberian makanan yang tidak seimbang, Berat Badan Lahir Rendah dan adanya penyakit yang pernah diderita sebelumnya. Riwayat penyakit meliputi riwayat penyakit yang dialami ibu pada saat hamil diantaranya kekurangan energi kronis ([Wiyogowati, 2012](#)). Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun ([Paramata & Sandalayuk, 2019](#)). Remaja putri yang mengalami KEK banyak terjadi disebabkan oleh asupan energi dan protein yang kurang. Rendahnya asupan energi dan protein sebagai makronutrien dapat berkontribusi terhadap rendahnya asupan mikronutrien ([Telisa et al., 2020](#)). Secara nasional prevalensi kekurangan energi kronis pada wanita usia subur adalah 20,8%, rentang usia 13 – 15 tahun dengan kategori kurus 6,8% dan sangat kurus 1,9 %, prevalensi remaja yang mengalami kek di Provinsi Sulawesi Selatan adalah 1993 jiwa dengan presentase 45,41% ([RISKESDAS, 2018b](#)).

Remaja merupakan sumber daya manusia yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan, sehingga perlu dipersiapkan untuk menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi serta produktif. Khusus bagi remaja putri, masa remaja juga merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu. Selama usia remaja tersebut terjadi peralihan dari anak-anak ke dewasa yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya. Salah satu perubahan yang terjadi pada usia remaja adalah perubahan pada pola konsumsi makanan ([Nurmasiyita et al., 2016](#)).

Intervensi untuk mencegah terjadinya peningkatan prevalensi *stunting* dapat dilakukan pada siklus daur hidup di tahap remaja. Persiapan calon ibu sejak dini untuk mengetahui permasalahan

stunting berarti kita telah mempersiapkan ibu yang memiliki pengetahuan cukup dalam upaya memenuhi gizi di 1000 Hari Pertama kehidupan anak yang penting dalam mencegah *stunting*. Keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil ditentukan jauh sebelumnya, yaitu pada masa remaja dan dewasa sebelum hamil atau selama menjadi Wanita Usia Subur (WUS).

Edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan (Safitri & Fitranti, 2016). Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi. *Leaflet* merupakan salah satu alat edukasi gizi. Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal.

Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2003). Selanjutnya, Sediaoetomo (2000) berpendapat bahwa semakin tinggi pengetahuannya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsi. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan meliputi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengetahuan khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar.

Materi penyuluhan harus disesuaikan dengan gaya hidup penerima informasi dan digunakan dalam bahasa yang mudah dipahami. Selain pembicara sebagai pengirim, sumber pesan juga dapat melalui media elektronik, membaca buku, *leaflet*, modul, lembar balik, poster, dan wawancara (Machfoedz & Machfoedz, 2011). *Leaflet* dipilih oleh peneliti karena merupakan lembaran yang mudah untuk dibawa, dibaca, serta terlihat menarik. Berdasarkan uraian di atas, peneliti memilih *leaflet* sebagai alat dalam melakukan penyuluhan gizi. *Leaflet* merupakan salah satu media yang menggunakan selembar kertas yang berisi tulisan cetak dengan kalimat dan kata-kata yang singkat, jelas, dan mudah dipahami oleh kalangan masyarakat (Notoadmojo, 2014).

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pre-post test design* yaitu melibatkan satu kelompok. Tempat dilakukan penelitian ini adalah wilayah kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya pada bulan April 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri KEK SMPN 12 Kota Makassar. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 23 orang remaja putri KEK SMPN 12 Kota Makassar.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Non Random Sampling*, yakni mengambil semua sampel remaja putri KEK yang memiliki LiLA <23,5 cm. Pengambilan sampel harus memperhatikan kriteria Inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang memiliki LiLA < 23,5 cm, remaja putri bersedia menjadi subjek penelitian dengan mengisi angket kuisioner. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang tidak hadir saat pengambilan data, remaja Putri tidak bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data responden dilakukan dengan menggunakan kuesioner berupa data karakteristik responden (usia, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua dan status gizi). Pengukuran antropometri LiLA menggunakan alat ukur pita LiLA. Data pengetahuan responden yang terdiri dari beberapa tahapan pelaksanaan yaitu (1) sampel diberikan *pre test* dengan menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang yang dilakukan selama 15 menit, (2) sampel diberikan edukasi melalui penyuluhan gizi seimbang dengan menggunakan media *leaflet*, materi yang diberikan berupa pengertian gizi seimbang, akibat kurang gizi, 4 pilar gizi seimbang dan 10 pesan dasar gizi seimbang. Edukasi dilakukan selama 15 – 30 menit, (3) *Post test* dilaksanakan setelah pemberian materi selama 15 menit.

Jenis data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Data sekunder diambil dari data remaja Putri Puskesmas Tamalanrea Jaya, data primer didapatkan dengan cara mewawancarai serta memberikan daftar pertanyaan kepada sampel kemudian sampel mengisi daftar pertanyaan tersebut

untuk setiap sampel. Pengolahan data dilakukan dengan dua macam analisis yaitu analisis univariat yang digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan setiap variabel yang diteliti, kemudian disusun dalam bentuk tabel frekuensi. Analisis bivariat digunakan sebagai penilaian untuk melihat ada atau tidaknya keterkaitan antar variabel. Data identitas sampel dan pengetahuan gizi yang telah diperoleh dari sampel melalui kuesioner dan wawancara input ke komputer menggunakan program Microsoft excel untuk dikategorikan. Data dari pengukuran pengetahuan sampel. Apabila menjawab 1 pertanyaan benar, maka akan diberi skor 10. Kemudian, hasilnya dianalisis menggunakan program IBM SPSS 24 for Windows menggunakan uji *wilcoxon t test* dengan tingkat kepercayaan 95% atau $\alpha=5\%$ (0,05).

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1. distribusi karakteristik responden menunjukkan rentang usia 14 tahun sebanyak 19 orang (83%), pekerjaan orang tua bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 14 orang (62%), selain itu ada yang bekerja sebagai PNS, buruh, pegawai swasta dan tukang ojek, untuk pendapatan orang tua berkisar $\geq$ Rp. 5 juta/per bulan sebanyak 16 orang (70 %), dan status gizi responden IMT/U sebanyak 21 orang (91%) yang berstatus gizi normal.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
14 Tahun	19	83
15 Tahun	4	17
Pekerjaan Orang Tua (Ayah)		
Wiraswasta	14	62
PNS	4	17
Buruh	3	13
Pegawai Swasta	1	4
Tukang Ojek	1	4
Pendapatan Orang Tua		
< Rp. 5 Juta	7	30
$\geq$ Rp. 5 Juta	16	70
Status Gizi (IMT/U)		
Gizi Kurang	2	9
Normal	21	91
Total	23	100

Pada tabel 2. dapat dilihat hasil pengetahuan 23 remaja putri KEK, tingkat pengetahuan gizi sampel sebelum edukasi rata-rata hasil pre test 40 point dan setelah post test rata-rata 80 point, analisis menggunakan uji *wilcoxon*, skor pengetahuan sebelum dan setelah diedukasi diperoleh *p-value* sebesar 0,000 (nilai sig. < α 0,05).

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon, Pre Test dan Post Test Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil	Nilai		Mean	Nilai Z	Nilai P
	Min	Max			
Pre Test	20	60	40	-4,231	0.000
Post Test	60	90	80	-4,231	0.000

Sumber: Data Terolah Tahun 2023

PEMBAHASAN

Di Indonesia, para Wanita Usia Subur (WUS), tidak biasa menimbang berat badan sebelum hamil sehingga penggunaan LiLA sebagai indikator risiko KEK menjadi sangat penting. LiLA dapat lebih mudah mendeteksi KEK dari pada IMT sehingga dapat dilakukan oleh masyarakat awam (Nowak Szczepanska et al., 2019). Apabila dibandingkan dengan hasil pengukuran oleh IMT, hasil pengukuran LiLA lebih besar dapat menentukan wanita yang mengalami KEK. Hal ini dikarenakan analisis LiLA mendeteksi wanita yang sudah tergolong KEK sehingga wanita yang tidak terdeteksi KEK oleh IMT dapat mungkin terdeteksi berisiko KEK oleh LiLA.

Status gizi pada remaja sangat penting terutama pada remaja putri karena mereka merupakan calon ibu dan mereka membutuhkan kebutuhan gizi yang terus bertambah untuk proses pertumbuhan. Bila masa ini konsumsi gizi tidak seimbang maka mengakibatkan kekurangan gizi. Salah satu alat pengukuran terhadap KEK adalah dengan melakukan pengukuran terhadap LiLA. Kurang energi kronik terjadi akibat kekurangan asupan zat-zat gizi sehingga simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila keadaan ini berlangsung lama maka simpan zat gizi akan habis dan akhirnya terjadi kemerosotan jaringan (Azizah & Adriani, 2018). Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Purtiantini, 2023).

Edukasi gizi yang dilakukan dengan ceramah dan menggunakan media leaflet. Leaflet adalah sarana komunikasi sarana pemberitahuan informasi yang lebih condong memperlihatkan visualnya. Visual merupakan alat komunikasi yang mudah dimengerti dan diingat oleh pembaca. Leaflet dapat digunakan sebagai alat pemberian dan penerimaan informasi. Penyampaian pengenalan produk dan alat pemberitahuan. Berapa keuntungan leaflet antara lain, harga yang hemat, pembaca dapat membaca isinya diwaktu santai, dan pembaca bisa belajar tanpa bantuan orang lain serta praktis karena mengurangi keperluan untuk mencatat. Beberapa informasi yang telah dibaca oleh sasaran, bisa bertukar pikiran dengan orang lain dan sasaran bisa menyebarkan informasi yang lengkap yang tidak diberikan secara lisan, dibuat dan diperbanyak tanpa perlu banyak tenaga, tidak sulit diperbaiki, dan dapat disesuaikan dengan golongan sasaran (Umar, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan pada remaja putri sebelum dan setelah diberi edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian terkait menjelaskan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan komik dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri dengan nilai p -value 0,000 (Hannanti et al., 2021).

Adanya peningkatan pengetahuan terhadap remaja juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putra et al., 2019) bahwa terdapat peningkatan pengetahuan terhadap remaja putri yang telah diberi edukasi. Hal ini dibuktikan dengan terdapat perbedaan tingkat pengetahuan pada remaja yang diberi edukasi dan remaja yang tidak diberi edukasi. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan seseorang atau hasil pengetahuan seseorang terhadap suatu objek dengan menggunakan indra yang dimiliki (Notoadmojo, 2014).

Peningkatan pengetahuan dipenelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herman et al., 2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja yang diedukasi dengan menggunakan media leaflet. Namun, penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada remaja yang diberikan edukasi menggunakan media leaflet (Hartati et al., 2022).

Penelitian terkait lainnya juga menjelaskan bahwa, terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja yang diberikan pendidikan gizi seimbang dengan hasil analisis p -value 0,000 (Marisa & Nuryanto, 2014). Hal ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abu Baker et al., 2021) penelitian yang dilakukan di Yordania dan melibatkan sampel remaja putri yang berusia 13 sampai 15 tahun ini menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan tingkatan pengetahuan pada remaja putri yang telah diberikan edukasi gizi seimbang dan remaja putri yang tidak diberikan edukasi gizi dengan hasil analisis statistic menunjukkan p -value <0,05.

Leaflet dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Hal ini karena dengan media leaflet maka memudahkan untuk mengingat materi edukasi dan dapat meningkatkan pemahaman dan penerimaan informasi kepada remaja. Menurut Edgar yang tertulis dalam bukunya *Audiovisual Methods in Teaching* bahwa 50% seseorang yang belajar dari apa yang dilihat dan didengar.

Pemberian edukasi merupakan salah satu cara untuk mengubah perilaku seseorang (Witt, 1954). Edukasi gizi seimbang perlu dilakukan pada remaja agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan membentuk sikap dan perilaku yang sehat sehingga bisa memperhatikan pola hidupnya. Penggunaan metode penyuluhan dengan media leaflet pada remaja putri KEK mampu memberikan peningkatan pengetahuan remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Edukasi gizi seimbang melalui media *leaflet* berpengaruh pada pencegahan remaja putri Kurang Energi Kronik (KEK). Kelemahan dalam penelitian ini diantaranya adalah sampel dalam penelitian tidak menggunakan kasus kontrol, jumlah pertanyaan yang terbatas sehingga tidak bisa mewakili seluruh pesan dasar gizi seimbang. Saran penulis kepada penelitian selanjutnya untuk melakukan edukasi menggunakan media yang lebih beragam dan variabel lain mengenai gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Baker, N. N., Eyadat, A. M., & Khamaiseh, A. M. (2021). The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan. *Heliyon*, 7(2), e06348. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06348>
- Agustina, N. (2023). *Apa itu Stunting*. Diakses Pada Tanggal 26 Desember 2023. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1516/apa-itu-stunting
- Azizah, A., & Adriani, M. (2018). Tingkat Kecukupan Energi Protein pada Ibu Hamil Trimester Pertama dan Kejadian Energi Kronis. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.21-26>
- Global Nutrition Report. (2020). *Inequalities in The Global Burden of Malnutrition*. Diakses Pada Tanggal 26 Desember 2023. <https://globalnutritionreport.org/reports/2020-global-nutrition-report/inequalities-global-burden-malnutrition/>
- Hannanti, H., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(1), 40–53. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i1.85>
- Hartati, Fauziyah, A., Harnany, A. S., & Inayah, M. (2022). Efektivitas Pemberian Edukasi Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Dengan Pengetahuan Keluarga dalam Penanganan Kegawatdaruratan Janin Pada Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK). *Jurnal Lintas Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/10.31983/jlk.v3i1.8518>
- Herman, H., Citrakasumasari, C., Hidayanti, H., Jafar, N., & Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10157>
- Kemenkes RI. (2023). *Materi Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Diakses Pada Tanggal 26 Desember 2023. <https://ayosehat.kemkes.go.id/materi-hasil-survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2022>
- Machfoedz, M., & Machfoedz, M. (2011). *Kewirausahaan: Metode, Manajemen, dan Implementasi*. BPFE. https://opac.peradaban.ac.id/index.php?p=show_detail&id=2347
- Marisa, M., & Nuryanto, N. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Komik Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Siswa SDN Bendungan di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(4), 925–932. <https://doi.org/10.14710/jnc.v3i4.6911>
- Notoadmojo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nowak Szczepanska, N., Gomula, A., & Koziel, S. (2019). Mid-upper arm circumference and body mass index as different screening tools of nutritional and weight status in Polish schoolchildren across socio-political changes. *Scientific Reports*, 9(1), 12399. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-48843-5>
- Nurmasyita, Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38–

47. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/12326>
- Paramata, Y., & Sandalayuk, M. (2019). Kurang Energi Kronis pada Wanita Usia Subur di Wilayah Kecamatan Limboto Kabupaten Gorontalo. *Gorontalo Journal of Public Health*, 2(1), 120. <https://doi.org/10.32662/gjph.v2i1.390>
- Purtiantini. (2023). *Gizi Seimbang Pada Remaja*. Diakses Pada Tanggal 27 Desember 2023. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5220>
- RISKESDAS. (2018a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Diakses Pada Tanggal 26 Desember 2023. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- RISKESDAS. (2018b). *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018*. Diakses Pada Tanggal 27 Desember 2023. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3885/1/CETAK LAPORAN RISKESDAS SULSEL 2018.pdf>
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(2), 374–380. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16438>
- Suhardjo. (2003). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara. <https://pustaka.unm.ac.id/opac/detail-opac?id=41258>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Umar, F. (2021). *Inisiasi Menyusu Dini (IMD) dan Kelangsungan ASI Anak Usia di Bawah Dua Tahun*. NEM. https://books.google.co.id/books/about/INISIASI_MENYUSU_DINI_IMD_DAN_KELANGSUNGUNG.html?id=zdQxEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Witt, P. W. F. (1954). Audio-visual methods in teaching. *Educational Technology Research and Development*, 2(4), 291–298. <https://doi.org/10.1007/BF02713296>
- Wiyogowati, C. (2012). *Kejadian Stunting pada Anak Umur dibawah Lima Tahun (0-59 Bulan) di Provinsi Papua Barat* [Universitas Indonesia]. <https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20288982-S-Citaningrum Wiyogowati.pdf>