

EFEKTIVITAS PROGRAM ZIGMA TERHADAP PENINGKATAN PEMAHAMAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DESA SUKAMERINDU

EFFECTIVENESS OF ZIGMA PROGRAM TOWARDS IMPROVING UNDERSTANDING OF BALANCED NUTRITION IN ADOLESCENTS IN SUKAMERINDU VILLAGE

Fakhriyatiningrum¹, Syifa Salsabila¹, Khanza Hikmah Anastasya¹, Thasya Cahya Wijaya¹, Depi², Rahma Febrian Nurzahra², Helendari², Shafiqah Naurah Asliyah², Azzah Gandes Lituhayu², Wahyuna², Muhammad Faaiz Aqiilah², Sabrina Zafirah Putri³, Mustika Rosfero³

¹Program Studi Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan,

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan,

³Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Sumatera Selatan

*Email korespondensi: fakhriyatiningrum@fkm.unsri.ac.id

ARTI KE INFO

Riwayat Artikel:

Disubmit : 2 Juli, 2025
Diterima : 2 Februari, 2026
Diterbitkan: 30 Maret, 2026

DOI:

<https://doi.org/10.26553/paripalaka.2026.2.1.1-9>

Tersedia di online

<https://paripalaka.ejournal.unsri.ac.id/index.php/paripalaka>

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, akibat pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat. Ketidakseimbangan gizi pada masa remaja dapat berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas hidup jangka panjang. Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan gizi kepada tiga puluh remaja di Desa Sukamerindu, Kecamatan Lubai, Kabupaten Muara Enim, sebagai upaya peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Kegiatan ini menggunakan metode edukatif partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta pengisian pre-test dan post-test. Materi yang disampaikan mencakup konsep konsumsi makanan beragam, pedoman gizi seimbang, pentingnya sayur, buah, dan protein, serta perilaku hidup bersih dan sehat, dengan dukungan media bantu seperti leaflet. Evaluasi hasil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai peserta dari 60 pada pre-test menjadi 80 pada post-test, dengan sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor. Partisipasi aktif peserta dan keterlibatan dalam diskusi menunjukkan tingginya antusiasme serta efektivitas pendekatan yang digunakan. Penyampaian materi yang disesuaikan dengan karakteristik remaja serta penggunaan media visual terbukti memperkuat pemahaman mereka. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis komunitas yang komunikatif dan partisipatif memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja dan berpotensi menjadi strategi jangka panjang dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat dan sumber daya manusia.

Kata Kunci : Gizi seimbang, Remaja, Penyuluhan Zizi, Intervensi Edukatif

ABSTRACT

Adolescents are an age group that is prone to various nutritional problems, both deficiency or excess, due to unbalanced diet and lack of awareness of the importance of healthy living behavior. Nutritional imbalance in adolescence can be impact on long-term growth, development, and quality of life. Based on these conditions, nutrition counseling activity were conducted to 30 adolescents in Sukamerindu village, Lubai district, Muara Enim regency, as an effort to increase the knowledge about balanced nutrition. The method that used in this activity is participatory educational through interactive lecture, group discussion, also pre-test and post-test filling. The contents that given in this counseling including the concept of diverse food consumption, balanced nutrition guidelines, the importance of consuming vegetables, fruits, protein, and water, also education about clean and healthy living behavior, with the support of media in the form of leaflets. The evaluation of results showed an increase in the average score from 60 in the pre-test to 80 in the post test, which most participants experiencing an increasement in scores. Active participation from the participants and involvement in discussion showed a high enthusiasm as well as the effectiveness of the approach that been used. The material that delivered which tailored to the characteristics of adolescents and the used of visual media proved to strengthen their understanding. The results of the activity showed that a communicative and participatory approach to community-based education has a positive impact on improving adolescent nutrition knowledge and potentials to become a long-term strategy in improving quality of public health and human resources.

Keyword : Balanced nutrition, adolescents, nutrition counseling, educational intervention

1. PENDAHULUAN

Pengetahuan tentang gizi memegang peranan penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. Gizi merupakan salah satu penentu kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) (selviyanti, et al. 2019). Makanan yang diberikan sehari-hari harus mengandung semua zat gizi sesuai kebutuhan. Menu sehat ialah yang mengandung zat gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan masing -masing anggota keluarga diterima dan disukai mempertahankan status gizi optimal (Masrikhiyah, R. 2020).

Gizi seimbang merupakan susunan sehari-hari yang jenis dan jumlah zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh sehari-hari. Pemenuhan asupan gizi ini juga harus memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal guna mencegah masalah gizi (Depkes, 2013). Konsep ini bertujuan agar tubuh mendapatkan semua zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin, mineral) dalam proporsi yang tepat tanpa berlebihan atau kekurangan, sehingga fungsi tubuh optimal dan risiko penyakit dapat diminimalkan.

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang empat pilar gizi seimbang merupakan prinsip utama dalam menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh dan memenuhi kebutuhan zat gizi. Pilar pertama adalah mengonsumsi makanan beragam, yang berarti pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan agar tubuh mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Pilar kedua adalah membiasakan perilaku hidup bersih,

seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan lingkungan, guna mencegah penyakit yang dapat mengganggu penyerapan gizi. Pilar ketiga adalah melakukan aktivitas fisik secara teratur, yang membantu menjaga kebugaran tubuh dan memperlancar metabolisme. Sementara itu, pilar keempat adalah memantau dan mempertahankan berat badan normal, karena berat badan yang ideal mencerminkan keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, serta menjadi indikator umum kesehatan seseorang. Dengan menerapkan keempat pilar ini, kita dapat mencapai hidup yang sehat dan produktif (Fatmasari,2024).

Gizi seimbang sangat penting bagi remaja, karena ketidakseimbangan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Menurut WHO masa remaja merupakan fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, dari usia 10-19 tahun. Sedangkan berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10-18 tahun, sementara Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan rentang usia remaja adalah 10 - 24 tahun dan belum menikah. Masalah gizi seimbang sering muncul di kalangan remaja, disebabkan oleh pola makan dan perilaku hidup sehat yang belum sepenuhnya diterapkan, yang dapat memicu berbagai permasalahan kesehatan (Panjaitan., et.all, 2022).

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, lebih dari 96% masyarakat Indonesia masih kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Angka ini menunjukkan tantangan besar dalam mencapai pola makan bergizi seimbang di Indonesia. konsumsi sayur dan buah per kapita di Indonesia pada tahun 2023 baru mencapai 240,5 gram per hari. Angka ini masih berada di bawah target yang ditetapkan dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) NFA. Lalu, permasalahan pada remaja menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi kurus dan sangat kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,6 %, overweight 12,1%, dan obesitas 4,1%.

Remaja rentan menghadapi berbagai masalah gizi, termasuk kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi zat gizi mikro, yang dikenal sebagai triple burden malnutrition. Kelompok usia ini sering kali tidak mampu memenuhi kebutuhan gizi mereka, sekaligus menunjukkan tingginya insiden kelebihan gizi. Di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, remaja yang mengalami kekurangan dan kelebihan gizi dapat hidup berdampingan. Memastikan asupan gizi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisiologis yang pesat, serta untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik di masa depan (Heslin dan McNulty 2023). Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan terkait gizi seimbang perlu dilaksanakan di salah satu tempat seperti di posyandu remaja.

2. METODE PELAKSANAAN

Tempat dan Waktu. Kegiatan dilaksanakan di Polindes (Pondok Bersalin Desa Sukamerindu) desa suka merindu dusun 5 kecamatan lubai,kabupaten muara enim. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari jum'at tanggal 23 Mei 2025.

Khalayak Sasaran. Khalayak sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja desa yang berjumlah sebanyak 30 orang sasaran ini didasarkan pada kebutuhan peningkatan pengetahuan dan kesadaran terhadap remaja dalam memahami konsep “Isi Piringku”, pentingnya konsumsi sayur, buah, protein, serta perilaku hidup bersih dan sehat.

Metode Pengabdian. Metode pengabdian yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukatif partisipatif, yaitu penyampaian materi melalui ceramah interaktif, dan Kegiatan diawali dengan pre-test secara tertulis yang terdiri dari 10 soal selama 10 menit dengan opsi "pilihan ganda". Setelah itu, dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang edukasi gizi seimbang terlebih dahulu meliputi definisi gizi seimbang, masalah gizi pada remaja, gangguan makan pada remaja, menilai status gizi, sepuluh pedoman gizi seimbang, perinsip gizi seimbang dan rekomendasi menu sehari. Selanjutnya, dilaksanakan post-test yang berfungsi sebagai penilaian akhir, di mana peserta diminta menjawab 10 pertanyaan dengan opsi "pilihan ganda" secara tertulis.

Indikator Keberhasilan. Indikator Keberhasilan kegiatan edukasi gizi seimbang berhasil mengalami peningkatan, yang dinilai dari hasil pre-test dan post-test.

Metode Evaluasi. Kegiatan edukasi gizi seimbang dilakukan dengan pre-test dan post-test secara tertulis yang terdiri dari 10 soal dengan opsi "pilihan ganda" targetnya yaitu peserta remaja desa. Kemudian hasil yang diperoleh dari pengujian pre-test dan post-test dianalisis dan diolah untuk memperoleh nilai frekuensi menggunakan statistik deskriptif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan "ZIGMA (Gizi Seimbang untuk Remaja)" yang dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025 di Polindes Desa Sukamerindu berhasil menjangkau 30 orang remaja sebagai peserta aktif. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode edukatif partisipatif, yang terdiri dari ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan pengisian pre-test serta post-test. Materi yang disampaikan meliputi konsep "Isi Piringku", pentingnya konsumsi sayur, buah, dan protein, serta penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (Pratama et al., 2022).

Tabel 1. Rekapitulasi Nilai Pre-test dan Post-test

Variabel	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Pre-test	20	90	60
Post-test	30	100	80

Dari tabel 1 ini menunjukkan adanya peningkatan hasil tes peserta setelah dilakukan penyuluhan. Nilai rata-rata peserta meningkat dari 60 (*pre-test*) menjadi 80 (*post-test*), menandakan peningkatan pengetahuan secara umum sebesar 20 poin. Nilai minimum juga meningkat dari 20 ke 30, dan nilai maksimum dari 90 ke 100. Ini menunjukkan bahwa hampir semua peserta mengalami peningkatan, baik yang awalnya memiliki nilai rendah maupun tinggi. Peningkatan ini dapat diasosiasikan dengan efektivitas metode edukatif partisipatif yang diterapkan, sesuai pendekatan andragogi yang melibatkan peserta secara aktif dalam proses belajar (Susantini et al., 2023).

Tabel 2. Peningkatan Pre-test Dan Post-test

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Meningkat	26	90%
Tetap	4	10%

Dari total 30 peserta, 26 orang (90%) mengalami peningkatan skor dari *pre-test* ke *post-test*, sedangkan 4 orang (10%) tidak menunjukkan perubahan nilai. Ini memperkuat hasil pada Tabel 1 bahwa mayoritas peserta mendapatkan manfaat dari kegiatan yang dilakukan.

Persentase peningkatan yang tinggi menunjukkan bahwa pendekatan metode yang digunakan cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan.

Kegiatan edukatif yang dilaksanakan menggunakan pendekatan andragogi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis data pre-test dan post-test yang memperlihatkan adanya peningkatan skor secara signifikan (Abdulsalam et al., 2017).

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata peserta meningkat dari 60 (pre-test) menjadi 80 (post-test), dengan peningkatan juga terlihat pada nilai minimum (dari 20 ke 30) dan maksimum (dari 90 ke 100). Hal ini menunjukkan bahwa baik peserta dengan pengetahuan awal rendah maupun tinggi mendapatkan manfaat dari kegiatan ini. Metode edukatif partisipatif yang digunakan, yang mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan penggunaan media bantu seperti poster, memungkinkan peserta untuk lebih aktif dalam memahami materi yang diberikan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran orang dewasa yang menekankan keterlibatan dan pengalaman belajar yang relevan (Rini & Hidayati, 2022).

Selanjutnya, Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 90% peserta (26 orang) mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah mengikuti kegiatan. Hanya 10% peserta (4 orang) yang tidak menunjukkan perubahan nilai. Persentase peningkatan yang tinggi ini menunjukkan bahwa metode yang diterapkan tidak hanya berhasil dalam menyampaikan materi, tetapi juga mampu mendorong perubahan pemahaman pada sebagian besar peserta.



Gambar 1. Penjelasan Materi Menggunakan Leaflet

Sumber : Dokumentasi PBL Kelompok 18, 2025

Peningkatan pengetahuan yang terjadi tidak hanya disebabkan oleh metode edukatif partisipatif yang diterapkan, tetapi juga diperkuat oleh penggunaan media leaflet sebagai alat bantu penyuluhan. Leaflet berfungsi sebagai media visual yang mempermudah peserta dalam memahami dan mengingat materi yang disampaikan. Informasi yang ditampilkan dalam bentuk ringkas, dilengkapi gambar menarik dan bahasa yang sederhana, membantu peserta terutama remaja untuk lebih fokus dan tertarik mengikuti materi (Zares & Simanungkalit, 2021).

Leaflet juga memungkinkan peserta untuk membaca kembali informasi secara mandiri, baik saat kegiatan berlangsung maupun setelah kegiatan selesai. Hal ini memperkuat retensi informasi dan memperluas kesempatan belajar di luar sesi tatap muka. Dengan adanya media ini, penyampaian konsep “Isi Piringku” menjadi lebih konkret dan aplikatif, karena peserta

dapat melihat langsung contoh porsi makan seimbang yang dianjurkan, termasuk pentingnya konsumsi sayur, buah, protein, dan air putih (Zares & Simanungkalit, 2021).

Faktor keberhasilan kegiatan ini dapat dikaitkan dengan kesesuaian metode pembelajaran dengan karakteristik peserta remaja, penggunaan media visual yang menarik, serta adanya kesempatan bagi peserta untuk berdiskusi dan menyampaikan pendapat. Selain itu, keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan juga dapat meningkatkan retensi informasi dan motivasi belajar (Siswati et al., 2022).

Efektivitas kegiatan juga tidak terlepas dari relevansi materi yang disampaikan dengan kebutuhan peserta. Konsep “Isi Piringku”, pentingnya konsumsi sayur, buah, protein, serta edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat merupakan isu-isu penting yang sangat berkaitan dengan kondisi dan tantangan kesehatan remaja di pedesaan. Pemahaman tentang gizi seimbang pada usia remaja menjadi krusial mengingat fase ini merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi optimal. Selain itu, edukasi gizi pada remaja juga merupakan langkah preventif yang strategis dalam menekan angka kejadian stunting, terutama ketika remaja perempuan kelak memasuki fase kehamilan dan menjadi ibu (Suryani et al., 2023).

Peningkatan skor *pre-test* dan *post-test* menjadi indikator kuantitatif yang mencerminkan adanya akuisisi pengetahuan. Namun demikian, capaian kualitatif seperti keaktifan peserta dalam diskusi, antusiasme selama kegiatan, serta respons positif terhadap materi dan metode penyampaian juga menjadi indikator penting keberhasilan kegiatan ini. Keaktifan peserta dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman menunjukkan bahwa topik yang disampaikan cukup membangkitkan kesadaran kritis dan rasa ingin tahu peserta terhadap isu gizi dan kesehatan (Yanti et al., 2023).



Gambar 2. Pengisian *Post-Test*

Sumber : Dokumentasi PBL Kelompok 18, 2025

Walaupun sebagian kecil peserta (10%) tidak mengalami peningkatan skor, hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti tingkat literasi awal yang sangat rendah, kesulitan memahami bahasa yang digunakan, gangguan konsentrasi saat kegiatan berlangsung, atau minimnya keterlibatan aktif dalam sesi diskusi. Oleh karena itu, untuk ke depannya pendekatan individualisasi dalam penyampaian materi perlu dipertimbangkan, misalnya dengan membagi kelompok diskusi berdasarkan kemampuan awal peserta atau menyediakan modul tambahan untuk peserta yang membutuhkan penyesuaian pembelajaran (Hadianto et al., 2022).

Peserta yang tidak mengalami peningkatan skor dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tingkat konsentrasi saat kegiatan, keterbatasan pemahaman awal, atau kurangnya keterlibatan aktif dalam proses belajar. Konsentrasi peserta masih mudah terdistraksi karena lokasi kegiatan yang kurang kondusif dan minim fasilitas pendukung. Selain itu, proses pengisian pre-test dan post-test belum sepenuhnya dilakukan dengan jujur dan serius oleh sebagian peserta, yang berpotensi memengaruhi keakuratan data. Meskipun demikian, tingginya angka peningkatan skor tetap mencerminkan bahwa mayoritas peserta memperoleh tambahan pengetahuan baru dari kegiatan ini (Rukmady et al., 2022).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa intervensi edukasi berbasis komunitas yang menggunakan pendekatan partisipatif dan komunikatif dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada remaja. Kegiatan ZIGMA bukan hanya relevan sebagai program edukatif jangka pendek, tetapi juga potensial menjadi bagian dari strategi jangka panjang dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan pencegahan stunting melalui penguatan kapasitas pengetahuan gizi pada kelompok usia produktif dan calon orang tua di masa depan (Febrianti et al., 2023).

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan “ZIGMA (Gizi Seimbang untuk Remaja)” oleh Kelompok 18 PBL FKM UNSRI di Polindes Desa Sukamerindu pada 23 Mei 2025 memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja. Melalui pendekatan partisipatif seperti ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta pre-test dan post-test, sebanyak 90% dari 30 peserta mengalami peningkatan skor, dari rata-rata 60 menjadi 80. Metode penyampaian yang melibatkan peserta secara aktif, didukung oleh media leaflet yang menarik dan mudah dipahami, berperan penting dalam efektivitas kegiatan ini. Meski sebagian kecil peserta tidak menunjukkan peningkatan, hal ini kemungkinan dipengaruhi faktor eksternal seperti lingkungan belajar. Secara keseluruhan, penyuluhan ini membuktikan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dapat meningkatkan kesadaran remaja akan pola makan sehat serta menjadi langkah preventif terhadap stunting.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan kepada Polindes Sukamerindu, Ibu Fakhriyatiningrum., S.Si, M.K.M. selaku dosen pembimbing materi, Ibu Listri Arena, Amd. Keb. selaku pembimbing lapangan, Seluruh Perangkat Desa, Masyarakat dan Karang Taruna Desa Sukamerindu, segenap anggota kelompok 18 PBL Desa Sukamerindu, serta semua pihak yang terlibat dan membantu dalam kegiatan PBL sehingga dalam prosesnya dapat berjalan dengan lancar.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abdulsalam, N., Condrasky, M., Bridges, W., & Havice, P. (2017). The promise of andragogy and experimental learning to improve teaching of nutrition concepts to culinary arts students. *Journal of Food Science Education*, 16(2), 54-61.
- Badan Pangan Nasional. (2024). *Gugah kesadaran masyarakat pentingnya sayur dan buah demi capai pola makan bergizi seimbang*. Retrieved June 19, 2025, from

<https://badanpangan.go.id/blog/post/gugah-kesadaran-masyarakat-pentingnya-sayur-dan-buah-demi-capai-pola-makan-bergizi-seimbang>

- BKKBN. (2022). *Ketahanan keluarga berbasis kelompok kegiatan (Poktan)*. Retrieved June 20, 2025, from <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/4792/intervensi/464856/ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-poktan>
- Depkes. (2013). *BAB II*. Retrieved from <https://perpus-utama.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17110184115/12. BAB II .pdf>
- Fatmasari, E. Y., Sariatmi, A., Wigati, P. A., Suryawati, C., & Suryoputro, A. (2024). Penerapan empat pilar gizi seimbang dalam mencegah masalah gizi pada remaja di lingkungan sekolah. *Journal of Public Health and Community Service*, 3, 41–48.
- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: a Systematic Reviews and Meta-Analysis. *Amerta Nutrition*, 7(3).
- Hadianto, D., S. Damaianti, V., Mulyati, Y., & Sastromiharjo, A. (2022). Effectiveness of literacy teaching design integrating local culture discourse and activities to enhance reading skills. *Cogent Education*, 9(1), 2016040.
- Heslin, A. M., & McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health: Characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. In *Conference on 'Impact of Nutrition Science to Human Health: Past Perspectives and Future Directions' Postgraduate Symposium* (pp. 142–156).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka*.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 476–481. Retrieved from <https://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/download/3636/2336>
- Panjaitan, N. W., Andriany, M., & Lubis, R. (2020). Analisis tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *Pub Health Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62.
- Pratama, R. M. K., Antari, G. Y., Handayani, A. M., Permatasari, G., & Yuliasuti, L. P. S. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 144-150.
- Rini, W. N. E., & Hidayati, F. (2022). Factors Related to Community Waste Management in Kota Baru District Jambi City in 2022.

- Rukmady, G., Purnamasari, N. P., Mallapiang, F., & Sadarang, R. A. I. (2022). EVALUASI PROGRAM EDUKASI KESEHATAN REPRODUKSI TERHADAP PERILAKU REMAJA: Evaluation of Reproductive Health Education Program on Adolescent Behavior. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 2(1), 60-66.
- Selviyanti, S., Asmarani, D., & Agustina, M. (2019). Penyuluhan gizi dengan media flashcard terhadap pengetahuan pesan umum gizi seimbang pada siswa sekolah. Retrieved from <https://juriskes.com/index.php/jrk/article/download/674/103>
- Siswati, T., Olfah, Y., Kasjono, H. S., & Paramashanti, B. A. (2022). Improving adolescent knowledge and attitude toward the intergenerational cycle of undernutrition through audiovisual education: Findings from RESEPIN study in Yogyakarta, Indonesia. *Indian Journal of Community Medicine*, 47(2), 196-201.
- Suryani, N., Fathullah, D. M., & Yudistira, S. (2023). Edukasi Gizi Seimbang dan Kesehatan Reproduksi Melalui Media Whatsapp terhadap Pengetahuan Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting.
- Susantini, P., Bening, S., & Ekawati, R. (2023). Evaluasi Metode Penyuluhan Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang. *Lambung Inovasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 8(2), 136-142.
- WHO. (n.d.). *Kesehatan remaja*. Retrieved June 20, 2025, from https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yanti, N. H., Nuvitalia, D., Miyono, N., & Rizkiyati, N. (2023). Analisis Keaktifan Belajar Siswa Sekolah Dasar menggunakan Aplikasi Wordwall. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 8(3), 634-638.
- Zares, N. M., & Simanungkalit, S. F. (2021). Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14th Junior High School Bekasi Student. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 1(1), 8-15.