Peningkatan Pengetahuan dan Literasi Label Gizi melalui Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja di SMA Plus Babussalam Bandung

Tasya Dwi Indriani[1], Diani Aliansy[2], Syifa Siti Nurjanah[3], Nurul Tri Nurlita[4], Siti Khalida Asri Agustina[5], Aufatul Hawa[6], Meira Keysha Nuryani Mardiyana[7], Dhanies Dhania Noer Chantika Iryanti[8]

[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)] Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Rajawali e-mail: sfstnrjnh@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia transisi yang mengalami pertumbuhan pesat, sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mencegah masalah gizi ganda, yaitu kekurangan gizi dan obesitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa di SMA Plus Babussalam Bandung mengenai pentingnya menerapkan pola makan yang seimbang sebagai langkah pencegahan masalah kesehatan di masa depan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dalam satu kali pertemuan dengan tahapan pre-test, ceramah interaktif menggunakan media power point, diskusi tanya jawab, dan post-test untuk mengukur hasil edukasi yang diterima oleh 21 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan secara signifikan, dimana kategori "Baik" meningkat dari 90,48% pada pre-test menjadi 100% pada post-test. Meskipun menghadapi kendala seperti keterbatasan fasilitas pengeras suara dan waktu, kegiatan tetap berjalan efektif dalam meningkatkan literasi gizi peserta. Kesimpulannya, penyuluhan ini sukses dalam memberikan pemahaman mengenai gizi seimbang. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi landasan dalam pengembangan edukasi gizi yang berkesinambungan sehingga mampu mendukung pembentukan dan penerapan perilaku hidup sehat pada remaja secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Remaja, Pengetahuan Gizi, Literasi Gizi

Abstract

Adolescents are a transitional age group that experiences rapid growth, requiring adequate nutrition to prevent dual nutrition problems, namely malnutrition and obesity. This community service activity aims to increase the knowledge and awareness of students at SMA Plus Babussalam Bandung regarding the importance of implementing a balanced diet as a preventive measure for future health problems. The method used was a one-time educational session consisting of a pre-test, an interactive lecture using PowerPoint, a question and answer discussion, and a post-test to measure the educational outcomes of the 21 participants. The result of the activity showed a significant increase in knowledge, eith the "Good" category increasing from 90,48% in pre-test to 100% in the post-test. Despite facing obstacles such as limited sound system facilities and time constraints, the activity was still effective in improving the participants nutrition literacy. In conclusion, the counseling was successful in providing and understanding of balanced nutrition. This activity is expected to serve as a foundation for the development of continuous nutrition education so that it can support the formation and implementation of healthy lifestyles among adolescents on an ongoing basis.

Keywords*: Balanced Nutrition, Teeanagers, Nutrition Knowledge, Nutrition Literacy*

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang sedang berada di antara anak-anak dan dewasa, ditandai dengan perubahan besar dalam tubuh, pikiran, dan cara berinteraksi dengan orang lain. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah orang yang berusia antara 10 sampai 18 tahun(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Pada masa ini, tubuh membutuhkan berbagai jenis makanan dan nutrisi secara lebih besar karena sedang tumbuh dan berkembang dengan cepat. Karenanya, masa remaja sering disebut sebagai kesempatan kedua setelah masa 1.000 Hari Pertama Kehidupan untuk memperbaiki kondisi gizi dan mencegah masalah kesehatan terkait makanan yang berlangsung lama (Patimah, 2017; World Health Organization, 2018).

Namun, kenyataannya banyak remaja Indonesia belum paham dan sadar betul tentang pentingnya makanan bergizi seimbang. Perubahan gaya hidup modern, mudahnya akses makanan

E-ISSN 2985-7295

siap santap, kebiasaan makan makanan manis, asin, dan lemak berlebih, serta kurangnya berolahraga menjadi penyebab utama terjadinya masalah gizi di usia remaja. Menurut hasil Riskesdas 2023, persentase remaja usia 13–18 tahun yang mengalami gizi kurang masih sekitar 8,9%, sementara remaja yang mengalami obesitas mencapai 13,5%. Angka ini menunjukkan bahwa remaja menghadapi dua masalah gizi sekaligus, yaitu gizi kurang dan gizi berlebih (*double burden of malnutrition)* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023; UNICEF, 2019).

Masalah gizi kurang pada remaja bisa membuat pertumbuhan tubuh terganggu, daya tahan tubuh menurun, serta kesulitan dalam fokus dan prestasi belajar. Kekurangan gizi pada remaja perempuan juga bisa berdampak ke generasi berikutnya, karena meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan berkontribusi pada siklus stunting. Sementara itu, remaja yang mengalami gizi berlebih berisiko tinggi mengalami penyakit tidak menular saat usia dewasa, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, serta gangguan hormon dan reproduksi (Hardinsyah, 2017; Sulaeman & Supariasa, 2018)

Padahal, memiliki pola makan seimbang sangat penting untuk mencapai kesehatan yang baik. Menurut 10 Pesan Gizi Seimbang yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI, mengonsumsi berbagai jenis makanan, memperbanyak buah dan sayuran, membatasi porsi gula, garam, dan lemak, rutin sarapan, minum air putih cukup, serta aktif bergerak setiap hari merupakan bagian dari pola makan yang sehat. Selain itu, menjaga kebersihan diri dan lingkungan seperti mencuci tangan sebelum makan juga sangat penting dalam menerapkan gizi seimbang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Permasalahan gizi pada remaja tidak hanya karena asupan nutrisi yang kurang, tetapi juga karena kurangnya pengetahuan tentang gizi dan cara makan yang tidak sehat. Banyak remaja berpikir bahwa diet ekstrem atau membatasi makan bisa membuat tubuh ideal, padahal justru bisa menyebabkan kekurangan 5 jenis zat gizi penting. Di sisi lain, sebagian remaja terbiasa makan makanan cepat saji yang kalorinya tinggi, tetapi rendah serat dan vitamin, yang bisa membuat obesitas dan masalah metabolisme. Kurangnya pemahaman tentang gizi membuat remaja sulit memilih makanan dan gaya hidup yang sehat (Fitriani, 2019; Notoatmodjo, 2018)

Oleh karena itu, pendidikan tentang gizi adalah langkah penting untuk membentuk kesadaran sejak awal. Kegiatan penyuluhan mengenai gizi yang sehat bagi remaja diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja dalam menerapkan pola makan yang baik serta gaya hidup sehat. Dalam penyuluhan ini, remaja akan memahami pentingnya makanan seimbang, cara memilih makanan yang tepat, manfaat makan pagi, pentingnya berolahraga, dan bahaya yang bisa terjadi karena kurang atau berlebihan asupan gizi (Contento, 2016; UNICEF, 2019).

Edukasi gizi untuk remaja berdampak besar dalam mendukung pencapaian tujuan Sustainable Development Goals (SDGs), terutama tujuan kedua yaitu mengakhiri semua bentuk kelaparan dan kekurangan gizi, serta tujuan ketiga yaitu memastikan kehidupan sehat dan meningkatkan kesejahteraan bagi semua usia. Remaja yang memiliki gizi yang cukup akan tumbuh menjadi orang yang sehat secara fisik dan mental, serta siap menjadi generasi penerus yang berkualitas (World Health Organization, 2018).

Dengan demikian, memberikan pemahaman tentang gizi yang seimbang bagi remaja adalah langkah penting dan sesuai untuk dilakukan agar kualitas kesehatan masyarakat meningkat. Kegiatan ini bukan hanya memberi informasi, tetapi juga membantu membentuk kebiasaan makan yang baik dan gaya hidup sehat bagi remaja. Dengan memahami gizi secara benar, diharapkan remaja bisa menjadi peran penggerak dalam keluarga dan lingkungan sekitar, sehingga tercipta masyarakat yang sehat, cerdas, dan memiliki kemampuan tinggi dalam bersaing. Selain faktor lingkungan dan ketersediaan pangan, tingkat pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi perilaku makan pada remaja. Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan remaja memahami kebutuhan zat gizi sesuai tahap pertumbuhan, memilih makanan yang tepat, serta menghindari kebiasaan konsumsi yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang, seperti melewatkan waktu makan, mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta kurangnya asupan sayur dan buah.

Edukasi gizi menjadi pendekatan penting dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap penerapan gizi seimbang. Edukasi yang disampaikan secara sistematis dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku ke arah pola hidup sehat. Namun demikian, perubahan perilaku tidak selalu

E-ISSN 2985-7295

terjadi secara langsung dan memerlukan penguatan secara berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan serta literasi gizi seimbang pada remaja di SMA Plus Babussalam Bandung sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif terhadap permasalahan gizi remaja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan gizi seimbang pada remaja di SMA Plus Babussalam Bandung pada tanggal 12 November 2025. Sasaran kegiatan adalah 21 siswa dan siswi kelas X sampai dengan kelas XII. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan melalui ceramah interaktif, diskusi, dan evaluasi pengetahuan menggunakan kuesioner (Sugiyono, 2020).

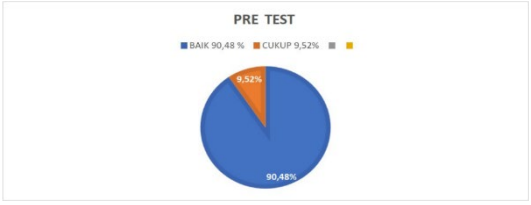
Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan terstruktur. Tahap persiapan, yang meliputi penyusunan materi edukasi gizi seimbang, pembuatan media pembelajaran berupa PowerPoint dan leaflet, serta penyusunan instrumen pre-test dan post-test. Instrumen evaluasi terdiri dari 10 butir pertanyaan yang mencakup pemahaman tentang gizi seimbang, kebutuhan gizi remaja, anemia, dan kebiasaan makan sehat (Azwar, 2017) Tahap pelaksanaan diawali dengan pengisian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi gizi seimbang menggunakan metode ceramah yang didukung media visual, diselingi dengan kegiatan ice breaking untuk meningkatkan partisipasi dan konsentrasi peserta. Setelah seluruh materi disampaikan, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta. Tahap evaluasi, yang dilakukan melalui pengisian *post-test* setelah penyuluhan selesai. Hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk menilai efektivitas kegiatan edukasi. Penilaian tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang berdasarkan kriteria yang mengacu pada Arikunto. (Arikunto, 2019) Selain itu, kegiatan diakhiri dengan pembagian leaflet sebagai media edukasi lanjutan dan dokumentasi kegiatan sebagai bukti pelaksanaan pengabdian masyarakat perubahan tingkat pengetahuan setelah edukasi. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner terstruktur yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan dan perilaku gizi dengan skala Likert, dikotomi, dan frekuensi. (Azwar, 2017) Data yang dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif deskriptif dengan menghitung persentase dan mengelompokkan tingkat pengetahuan ke dalam kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan kriteria Arikunto. Perbandingan hasil pretest dan posttest digunakan sebagai indikator efektivitas kegiatan penyuluhan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test dan post-test. Desain ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan perilaku gizi remaja sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang tanpa melibatkan kelompok pembanding.

Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan konsep gizi seimbang dan perilaku makan sehat pada remaja. Kuesioner menggunakan beberapa jenis skala pengukuran, yaitu skala Likert untuk menilai sikap dan kebiasaan, skala dikotomi untuk mengidentifikasi keberadaan suatu perilaku, serta skala frekuensi untuk mengukur intensitas perilaku tertentu.

Data yang diperoleh di analisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung distribusi frekuensi dan presentase. Tingkat pengetahuan responden diklasifikasikan ke dalam kategori baik, cukup, dan kurang berdasarkan kriteria yang mengacu pada Arikunto.

HASIL



Gambar 1 Diagram Hasil Pre-Test Pengetahuan Gizi Remaja

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang bagi remaja di SMA Plus Babussalam Bandung telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, mulai dari persiapan materi, pengisian pre-test, penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, hingga pelaksanaan post-test. Pelaksanaan kegiatan ini

E-ISSN 2985-7295

menunjukkan adanya perubahan positif terhadap tingkat pengetahuan peserta terkait gizi seimbang, pencegahan gizi kurang dan obesitas.

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik sebelum mengikuti kegiatan penyuluhan. Sebanyak 90,48% peserta termasuk dalam kategori pengetahuan baik, sedangkan 9,52% lainnya berada pada kategori cukup. Setelah diberikan intervensi edukasi, seluruh peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan, yang ditandai dengan masuknya seluruh responden ke dalam kategori pengetahuan baik pada hasil post-test. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi seimbang yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja secara menyeluruh (Glanz, 2018; Pratiwi & Lestari, 2020; Rahmawati & Hidayat, 2021).

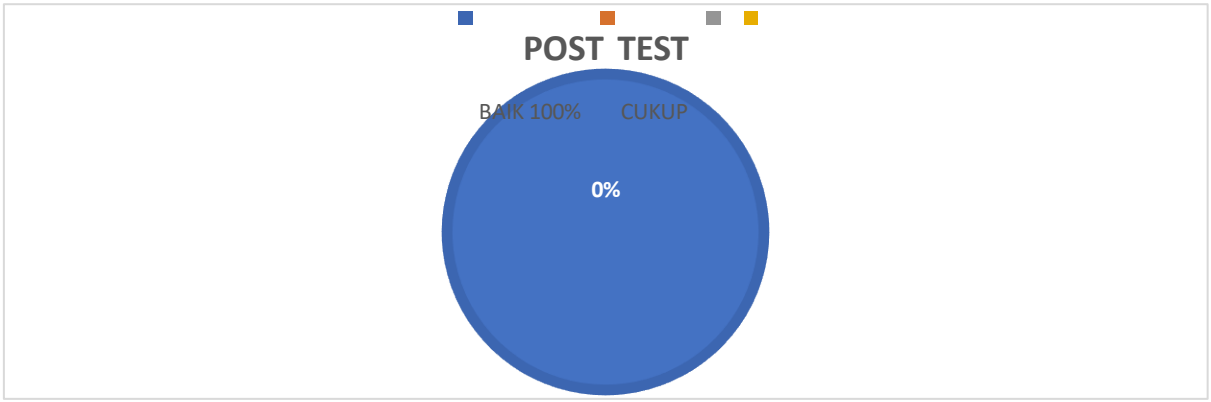
Perbandingan hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan. Peserta menjadi lebih memahami konsep gizi seimbang, kebutuhan gizi pada masa remaja, serta dampak kekurangan daan kelebihan asupan gizi terhadap kesehatan.

Tabel 1 Teori Kategori Pengetahuan berdasarkan (Arikunto, 2019)

Baik	8-10
Cukup	6-7
Kurang	<6
Total	-

Tabel 2 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Gizi Remaja

	Pre Test		Post Test	
Kriteria	N	%	N	%
Baik	19	90,48%	21	100%
Cukup	2	9,52%	-	0%
Kurang	-	0%	-	0%
Total	21	100%	21	100%



Gambar 2 Diagram Hasil Post-Test Pengetahuan Gizi Remaja

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang pola makan bergizi seimbang untuk anak muda di SMA Plus Babussalam Bandung yang merupakan bagian dari pengabdian masyarakat sudah berjalan sesuai rencana. Dari hasil tes awal dan akhir, terlihat jelas bahwa wawasan para remaja tentang gizi seimbang bertambah, sebab persentase yang mengerti dengan baik naik dari 90,48% menjadi 100%. Ini membuktikan bahwa cara penyuluhan yang dipakai sukses membuat remaja lebih paham tentang pentingnya gizi seimbang. Walaupun begitu, kebiasaan hidup sehat, seperti mengecek label makanan, menjauhi makanan siap saji, dan rajin beraktivitas fisik, belum semua peserta lakukan secara teratur.

Hasil pelaksanaan survei ini menggambarkan kondisi aktual di lapangan sesuai dengan tujuan dan indikator yang telah ditetapkan, serta menjadi dasar untuk analisis lebih lanjut dalam penyusunan rekomendasi.

DOKUMENTASI KEGIATAN

E-ISSN 2985-7295



Gambar 3 Dokumentasi Penyuluhan Literasi Gizi

PEMBAHASAN

Kebiasaan Sarapan Pagi

Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa sebagian responden telah membiasakan diri untuk sarapan pagi sebelum memulai aktivitas. Sebanyak 43% responden menyatakan selalu sarapan, sementara 14% lainnya menyatakan sering melakukannya. Namun demikian, masih terdapat responden yang hanya sesekali atau jarang sarapan. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kebiasaan sarapan pagi telah diterapkan oleh sebagian remaja, konsistensi perilaku tersebut masih perlu ditingkatkan.

Perilaku Membaca Label Gizi

Berdasarkan hasil kuesioner, diketahui bahwa hanya sebagian kecil responden yang memperhatikan informasi label gizi pada kemasan makanan sebelum membeli. Sebagian besar responden belum menadikan label gizi sebagai pertimbangan dalam memilih makanan. Rendahnya perhatian terhadap label gizi ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pentingnya informasi gizi masih perlu ditingkatkan melalui edukasi yang lebih intensif.

Kebiasaan Konsumsi Sayur dan Buah

Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa mayoritas responden mengonsumsi sayur dan buah sebanyak dua kali dalam sehari. Pola ini merupakan frekuensi yang paling banyak ditemukan pada responden. Meskipun demikian, frekuensi tersebut masih belum memenuhi anjuran konsumsi optimal, yaitu tiga kali atau lebih dalam sehari. Selain itu, masih terdapat responden yang jarang bahkan tidak pernah mengonsumsi sayur dan buah, sehingga memerlukan perhatian khusus melalui edukasi gizi yang berkelanjutan.

Perilaku Menghindari Makanan Cepat Saji dan Tinggi Lemak

Sebagian besar responden telah menunjukkan upaya untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi lemak. Namun, perilaku tersebut belum diterapkan secara konsisten oleh seluruh responden yang hanya kadang-kadang atau jarang menghindari jenis makanan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengendalian pola makan belum sepenuhnya optimal dan memerlukan pengetahuan melalui pembinaan perilaku hidup sehat.

Aktivitas Fisik Remaja

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian responden telah melakukan aktivitas fisik secara rutin,

E-ISSN 2985-7295

sementara sebagian lainnya belum melakukannya secara konsisten. Secara umum, tingkat aktivitas fisik responden berada pada kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa remaja belum sepenuhnya menerapkan aktivitas fisik harian sesuai dengan rekomendasi kesehatan, sehingga diperlukan dukungan lingkungan sekolah dan edukasi lanjutan untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan Kesehatan mengenai gizi seimbang yang dilaksanakan pada remaja di SMA Plus Babussalam Bandung terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta. Hal ini ditunjukkan oleh hasil evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan, di mana seluruh responden mencapai kategori pengetahuan baik setelah diberikan edukasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi gizi seimbang melalui metode ceramah interaktif dan diskusi mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang seimbang. Meskipun terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan, hasil evaluasi perilaku menunjukkan bahwa penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari belum sepenuhnya optimal. Beberapa aspek perilaku, seperti kebiasaan membaca label gizi, konsistensi melakukan aktivitas fisik, serta pembatasan konsumsi makanan cepat saji dan tinggi lemak, masih berada pada kategori cukup. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan belum sepenuhnya diikuti oleh perubahan perilaku kesehatan secara menyeluruh.

SARAN

Diharapka pengetahuan yang telah diperoleh remaja melalui kegiatan penyuluhan gizi seimbang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya pencegahan masalah gizi, baik gizi kurang maupun obesitas. Remaja diharapkan mampu menerapkan pola makan seimbang, meningkatkan konsumsi sayur dan buah, serta membiasakan aktivitas fisik secara rutin. Pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung keberlanjutan edukasi gizi melalui program kesehatan sekolah atau kegiatan pembinaan lainnya. Dengan adanya dukungan lingkungan sekolah yang kondusif, diharapkan perubahan perilaku gizi dan aktivitas fisik pada remaja dapat terpelihara secara optimal dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada pihak SMA Plus Babussalam Bandung atas izin, dukungan, dan kerja sama yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga ditujukkan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi secara aktif dan kooperatif selama kegiatan berlangsung. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, dan dukungan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

Contento, I. R. (2016). *Nutrition Education: Linking research, theory, and practice.* Jones & Bartlett Learning.

Fitriani, N. L. (2019). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Remaja. *Junal Gizi Indonesia*, *7*(2), 85–92. Glanz, K. , R. B. K. , & V. K. (2018). *Health Behavior: Theory, research, and practice.* . Jossey-Bass.

Hardinsyah, & S. I. D. N. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Status Gizi Indonesia. *Kemenkes RI.*

Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.

Patimah, S. (2017). *Gizi Remaja Putri*. Alfabeta.

Pratiwi, R. D., & Lestari, P. (2020). Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *15*(1), 45–52.

Rahmawati, I., & Hidayat, N. (2021). Perubahan Pengetahuan Gizi setelah Penyuluhan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *13*(2), 101–108.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sulaeman, E. S. (2018). *Promosi Kesehatan: Teori dan Implementasi*. UNS Press.

UNICEF. (2019). *Adolescent Nutrition: Guidance for Programming*. UNICEF.

World Health Organization. (2018). *Adolescent Nutrition: A review of the situation*. WHO.

E-ISSN 2985-7295