

AKSI BERGIZI REMAJA DI ERA TRANSFORMASI KESEHATAN

Nanda Wahyudi^{1*}, Yusni Podungge², Sri Nurlaily Z.³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

nandawahyudiapril@gmail.com¹, nunifay@yahoo.co.id², srinurlailyz@gmail.com³

ABSTRAK

Abstrak: Usia remaja merupakan kelompok dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang pesat karena dalam masa pubertas. Membekali remaja dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting agar remaja memiliki perilaku gizi dan kesehatan yang baik demi terwujudnya manusia yang berkualitas. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk menambah pengetahuan remaja dalam meningkatkan kemandirian mengatur kecukupan gizinya di era transformasi kesehatan. Untuk mencapai tujuan tersebut maka pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tinggi badan, pengukuran berat badan, pemeriksaan kadar HB, pemeriksaan tekanan darah, edukasi dan pemeriksaan SADARI. Sebelum penyuluhan gizi, dilakukan *pre-test* terkait pemahaman remaja tentang gizi seimbang. Setelah kegiatan penyuluhan, dilakukan *post-test* untuk menilai peningkatan pengetahuan remaja dan didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan 36,35%. Sasaran kegiatan pengabdian kepada 4185 masyarakat ini adalah remaja yang berdomisili di Kota Gorontalo berjumlah 115 orang.

Kata Kunci: Aksi; Bergizi; Remaja.

Abstract: Adolescence is a group with rapid body growth and development due to puberty. Equipping adolescents with good knowledge about nutrition and health is very important so that adolescents have good nutritional and health behaviors for the realization of quality human beings. The purpose of this community service is to increase the knowledge of adolescents in increasing independence in managing their nutritional adequacy in the era of health transformation. To achieve this goal, this community service is carried out using the method of counseling activities and health checks in the form of measuring height, measuring weight, checking HB levels, checking blood pressure, education and BSE examination. Prior to nutrition counseling, a pre-test was conducted related to adolescents' understanding of balanced nutrition. After the counseling activities, a post-test was carried out to assess the increase in adolescent knowledge and it was found that there was an increase in knowledge of 36.35%. The target of this community service activity is teenagers who live in Gorontalo City, totaling 115 people.

Keywords: Action; Nutritious; Teen.



Article History:

Received: 18-07-2023

Revised : 20-08-2023

Accepted: 21-08-2023

Online : 01-10-2023



This is an open access article under the
CC-BY-SA license

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja berfungsi sebagai tahap transisi. Psikolog menggambarkan tahap ini sebagai periode stres dan tekanan ketika anak-anak secara fisik dewasa sementara secara psikologis mereka masih belum dewasa. Masa remaja juga merupakan masa potensi besar dan aset bagi generasi berikutnya. Jika remaja mendapatkan nutrisi yang tepat sejak dini, mereka akan berkembang menjadi sumber daya manusia yang unggul dengan sangat baik (Damayanti, 2016). Perserikatan Bangsa-Bangsa mendefinisikan remaja sebagai orang yang berusia antara 10 dan 19 tahun, yang merupakan 1,2 miliar orang di seluruh dunia dan 16% dari total populasi (Unicef, 2021) (Prasodjo, 2015).

Pada masa remaja selalu terjadi banyak aktivitas dan juga pertumbuhan yang pesat. Remaja membutuhkan lebih banyak energi dan nutrisi karena percepatan perkembangan fisik tubuh mereka untuk memenuhinya (Salsabilla et al., 2018). Pria muda membutuhkan lebih banyak energi dari pada wanita muda, menurut RDA untuk nutrisi, kecukupan gizi remaja laki-laki berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah 2400–2800 kkal, dibandingkan dengan 2000–2200 kkal untuk remaja putri (Eliska et al., 2019) dan (Reproduksi, n.d.).

Masalah gizi pada anak terkadang dapat berlanjut menjadi masalah gizi pada remaja, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (obesitas) (Damayanti, 2016). Gizi kurang dan gizi lebih adalah dua masalah gizi yang meningkatkan risiko penyakit, terutama penyakit degenerative (Republik Indonesia, 2020). Remaja Indonesia masih menghadapi beban gizi ganda yaitu kurus, gemuk dan obesitas (Salsabilla et al., 2018). Menurut data Riskesdas 2018, kurus dan sangat kurus mempengaruhi 8,7% remaja usia 13 hingga 15 tahun. 16% remaja antara usia 13 dan 15 tahun kelebihan berat badan sedangkan status gizi obesitas 4,8%, untuk prevalensi status gizi normal 75,3%. Menurut data Riskesdas 2018, 25,7% remaja usia 13-15 tahun berstatus gizi buruk sangat pendek (Republik Indonesia, 2020).

Dari Informasi tersebut menunjukkan bagaimana status gizi remaja Indonesia perlu ditingkatkan. Kesehatan jasmani remaja dapat ditingkatkan dengan pola makan yang sehat dan seimbang karena mempengaruhi status gizi, mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta meningkatkan konsentrasi belajar (Kemenkes RI, 2019) dan (Februhartanty et al., 2019). Menurut Pemantauan Status Gizi, data tahun 2017 dengan menggunakan ukuran IMT/U, persentase remaja sangat kurus dan kurus di Indonesia 5-12 tahun 3,4% dan 7,5%, umur 13-15 tahun 2,6%, dan 6,7% (PSG, 2017).

Salah satu faktor dalam mengukur status gizi masyarakat yakni dengan melihat kasus gizi buruk yang terjadi. Dari laporan hasil Riskesdas tahun 2018 secara Nasional proporsi status Gizi Buruk dan Gizi Kurang rata-rata Provinsi mencapai angka 17,7%, angka ini mengalami penurunan dari hasil

riskesdas 2013 yang mencapai 19,6%. Pencapaian Provinsi dari hasil riskesdas tahun 2013 dan 2018, Gorontalo menduduki peringkat ke 3 Nasional proporsi status gizi buruk dan kurang dengan capaian cenderung tetap yakni 26,1%. Status gizi Balita di Provinsi Gorontalo tahun 2021, dapat dilihat dari cakupan Balita Gizi Kurang (BB/U), Balita Pendek (TB/U) dan Balita Kurus (BB/TB). Balita Gizi Kurang mencapai 4,3% dengan jumlah 3.160 kasus, angka ini meningkat dibandingkan dengan capaian tahun sebelumnya yakni 2020 dengan jumlah balita kurang gizi sebanyak 2.465 kasus atau 3,6%. Sedangkan capaian Balita Kurus tahun 2021 mencapai 3,4% meningkat dibandingkan capaian tahun 2020 mencapai 2% (Dinas kesehatan Gorontalo, 2021) (Kemenkes, 2023).

Indikator yang menentukan status Gizi anak dapat pula dilihat dari capaian stunting yang merupakan masalah gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama. Saat ini Kementerian Kesehatan kembali gencar mengkampanyekan perlawanan terhadap stunting, berbagai upaya dilakukan untuk membrantas stunting khususnya di Provinsi Gorontalo yang merupakan pilot percontohan program/kegiatan untuk pembrantasan stunting di Indonesia (Dinas kesehatan Gorontalo, 2021).

Capaian angka Balita dengan status gizi Balita Pendek berdasarkan laporan Kabupaten/Kota tahun 2021 mencapai 7,9%, angka ini meningkat dibandingkan capaian tahun 2020 dengan persentase 7%. Sedangkan perbandingan dari jumlah balita stunting yakni laporan Riskesdas terakhir tahun 2018, data Riskesdas mengalami penurunan dibandingkan capaian tahun 2013. Angka prevalensi stunting di tahun 2013 mencapai 38,9%, sedangkan ditahun 2018 angka stunting turun menjadi 32% di beberapa Kabupaten/Kota capaian stunting mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan tahun sebelumnya (Dinas kesehatan Gorontalo, 2021) (Kemenkes RI, 2018).

Capaian stunting Kabupaten/Kota tertinggi terjadi di Kabupaten Boalemo dengan jumlah 1.677 kasus dengan persentase 16,4%, kasus tertinggi selanjutnya ada di Kabupaten Gorontalo Utara mencapai 1.486 kasus dengan persentase 16,4% dan terendah kasus stunting berdasarkan absolut yakni di Kota Gorontalo dengan 495 kasus dengan persentase 4,7%. Berbagai strategi dan kebijakan sudah dilaksanakan dalam percepatan penanganan stunting yang terintegrasi pusat dan daerah dengan Intervensi Gizi Spesifik meliputi Pelayanan kesehatan ibu hamil, ibu menyusui dan bayi (0-23 bulan), pelayanan terhadap remaja dan wanita usia subur serta anak balita (24-59 bulan) (Dinas kesehatan Gorontalo, 2021).

Usia remaja merupakan kelompok usia yang perlu mendapat perhatian dalam hal gizi dan kesehatan. Di usia ini, remaja sudah bisa menentukan pilihan makanan dan minuman yang mereka inginkan. Beragamnya informasi produk makanan dan minuman yang ada membuat remaja terpapar informasi yang terkadang membuat remaja menjatuhkan pilihan pada produk yang populer, menarik, namun sayangnya kurang baik dari segi

gizi dan kesehatan. Dengan demikian, membekali remaja dengan pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting agar perilaku gizi dan kesehatan yang baik menjadi suatu kebutuhan dan kebiasaan. Berdasarkan latar belakang inilah penulis melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat yang bertajuk “Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan”.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan pemberian informasi tentang Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan, pemeriksaan kesehatan berupa pengukuran tinggi badan, berat badan, HB serta LILA. Kegiatan dilakukan di Auditorium Poltekkes Kemenkes Gorontalo pada tanggal 10 Juni 2023. Khalayak sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja usia 10-24 tahun sebanyak 115 orang. Program pengabdian masyarakat memiliki tahapan kegiatan sebagai berikut:

1. Persiapan

- a. Pengusulan proposal pengabdian kepada masyarakat pada pusat penelitian dan pengabdian masyarakat Poltekkes Kemenkes Gorontalo.
- b. Melakukan koordinasi dengan remaja putri yang akan menjadi peserta
- c. Menyiapkan materi Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan.
- d. Membuat kuesioner untuk mengukur pengetahuan sasaran mitra (remaja putri).
- e. Koordinasi dengan bagian Umum Poltekkes Kemenkes Gorontalo terkait peminjaman auditorium Poltekkes Kemenkes Gorontalo.
- f. Koordinasi dengan Laboratorium Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo dalam hal peminjaman timbangan berat badan digital, pengukur tinggi badan digital, alat pemeriksaan HB digital, pita LILA, tensimeter digital serta beberapa alat penunjang pemeriksaan kesehatan lain yang dibutuhkan.
- g. Persiapan acara pembukaan dan penyuluhan dibantu oleh mahasiswa Semester IV Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo.
- h. Persiapan alat dan bahan pengabmas yang akan digunakan dibantu oleh mahasiswa: (1) Leaflet; (2) Pulpen; (3) LCD; (4) Laptop; dan (5) Baliho.

2. Pelaksanaan

- a. Pembukaan
- b. Pemeriksaan kesehatan remaja berupa: (1) Pengukuran Tinggi Badan; (2) Pengukuran Berat Badan; (3) Pengukuran Kadar HB; (4) Pengukuran LILA; dan (5) Pengukuran tekanan darah.
- c. Membagikan pretest kepada peserta siswi/siswa remaja dibantu oleh mahasiswa Semester IV Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo.
- d. Memberikan materi tentang Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan.
- e. Tim pengabmas mengamati sasaran mitra (siswa/siswi remaja SMA berjumlah 115 orang) dalam melakukan penyuluhan tentang Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan.
- f. Membagikan post test kepada peserta siswi/siswa remaja dibantu oleh mahasiswa Semester IV Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo.

3. Tahap Penutupan

- a. Membuat laporan hasil kegiatan
- b. Mempresentasikan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada kegiatan oral presentation Seminar Internasional.
- c. Membuat Artikel Ilmiah

Pengumpulan data dalam pengabdian masyarakat ini berupa data Primer diperoleh langsung dari responden yang berjumlah 115 orang dengan menggunakan instrument kuesioner yang berisi tentang data dan pengetahuan peserta dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Pengolahan data hasil pretest dan posttest menggunakan SPSS dengan menggunakan uji statistic *paired t-test*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan berjudul “Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan”, dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2023. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung dengan baik dan lancar. Peserta dalam kegiatan ini adalah remaja wanita usia 10-24 tahun yang berjumlah 115 orang. Kegiatan ini melibatkan, 3 dosen dan 121 orang mahasiswa Semester IV Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo. Beberapa kegiatan yang dilakukan selama kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Penyuluhan mengenai Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan

Edukasi gizi melalui penyuluhan dengan metode diskusi interaktif kepada remaja yang mendapatkan antusiasme yang cukup bagus dengan banyaknya remaja yang memberikan pertanyaan tentang contoh makanan

yang sehat, dampak Anemia, penyebab kurang gizi serta contoh makanan yang bergizi baik bagi remaja. Dengan demikian melalui penyuluhan ini, dapat meningkatkan wawasan siswi akan komponen zat gizi dari setiap porsi makan setiap hari serta pemenuhan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Kegiatan penyuluhan ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan mengenai Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan

2. Pemeriksaan Kesehatan Remaja

a. Pengukuran Berat Badan

Pengukuran berat badan 115 remaja dilakukan oleh mahasiswa Semester IV Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo. Berdasarkan pengukuran didapatkan rata-rata berat badan remaja yaitu 50kg.

b. Pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan 115 remaja dilakukan oleh mahasiswa Semester IV Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo. Berdasarkan pengukuran didapatkan rata-rata tinggi badan remaja 150 cm. Kegiatan pengukuran tinggi badan remaja dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan Remaja

c. Pemeriksaan Kadar HB

Pemeriksaan kadar HB 115 remaja dilakukan oleh mahasiswa Semester IV Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo. Berdasarkan pemeriksaan didapatkan rata-rata kadar HB remaja yaitu 13gr/dL. Kegiatan pemeriksaan HB remaja dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Pemeriksaan HB Remaja

d. Edukasi/ pemeriksaan SADARI

Pemberian edukasi tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Kegiatan edukasi SADARI dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Edukasi SADARI

e. Pemeriksaan Ukuran LILA

Pemeriksaan LILA 115 remaja dilakukan oleh mahasiswa Semester IV Diploma Tiga Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo. Berdasarkan pemeriksaan didapatkan rata-rata ukuran LILA remaja yaitu 24 cm.

3. Pretest dan Post test

Parameter yang dinilai sebagai hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah tingkat pengetahuan remaja. Penilaian tingkat pengetahuan remaja dilakukan dengan memberikan *pre-test* sebelum penyuluhan dan *post-test* setelah penyuluhan. Kegiatan Pre-Test dan Post-test dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Pre-Test dan Post-test

Setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test* serta penyuluhan tentang gizi remaja maka didapat hasil pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Pre dan Post Test remaja tentang gizi remaja

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Baik	5	4.35	83	72.18
Sedang	14	12.17	18	15.65
Rendah	96	83.48	14	12.17
Total	115	100	115	100

Skala penilaian: Baik: 80-100; Sedang: 65-79; dan Rendah: <65. Dari Tabel 1 diatas terlihat pengetahuan remaja sebelum di berikan penyuluhan berpengetahuan baik sebanyak 5 orang (4.35%), sesudah penyuluhan menjadi mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 83 orang (72.18%). Berikut efektifitas sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan aksi gizi remaja di era transformasi kesehatan, seperti terlihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Efektifitas Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penyuluhan Aksi Gizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan

Pengetahuan	Pre-Test	Post-Test	<i>p</i>
Nilai tertinggi	80	100	0,000
Nilai terendah	10	50	
Rata-rata	42,35	78,70	
Selisih Rata-rata	36,35		

Dari Tabel 2 diatas terlihat adanya peningkatan pengetahuan yakni sebelum penyuluhan nilai tertinggi adalah skore 80 dan sesudah penyuluhan menjadi 100 sementara nilai terendah sebelum penyuluhan dengan skore 10 dan sesudah penyuluhan skore 50. Selisih pengetahuan sebelum dan sesudah skore 36,35 dengan $p= 0,000$, artinya ada perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah penyuluhan.

Berdasarkan hasil penilaian *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan sebesar 36,35%, dengan nilai signifikan $p= 0,000$. Peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi dilakukan dengan metode penyuluhan dimana terdapat diskusi dan tanya jawab yang dilakukan secara interaktif antara peserta penyuluhan dan pemateri. Hasil yang sama seperti apa yang diketahui Notoatmodjo (2010), masalah gizi timbul dikarenakan ketidaktahuan responden dan kurangnya informasi mengenai gizi. Sebuah sikap dan perilaku akan terbentuk dari stimulasi berupa materi atau objek tentang sesuatu yang akan menimbulkan pengetahuan baru pada seorang individu. Hasilnya adalah respon yang baik sifatnya bagus ataupun buruk. Hal ini yang sebut tindakan. Dengan

demikian tindakan/perilaku seseorang merupakan dampak dari pengetahuan yang dimiliki (Irwanda et al., 2023) (Umriaty et al., 2022).

Untuk mencukupi kebutuhan gizi yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja maka dibutuhkan nutrisi yang adekuat yang pada masa ini dikenal dengan istilah “Gizi Seimbang”. Kementerian Kesehatan kita mengeluarkan satu pedoman untuk seluruh masyarakat Indonesia yang bernama Pedoman Gizi Seimbang, atau dikenal dengan istilah PGS (Eliska et al., 2019) (Widnatusifah et al., 2020).

Untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan lima kelompok zat gizi, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, air dan mineral dalam jumlah cukup (Republik Indonesia, 2020). Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi di dalamnya, yang dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan ‘Tri Guna Makanan’, yaitu kelompok zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Untuk mengimplementasikan pola konsumsi kelompok zat gizi ini, pemerintah sejak tahun 2014 memperkenalkan ‘Tumpeng Gizi Seimbang’ sebagai pedoman masyarakat dalam mengatur pola konsumsi per hari yang ditetapkan dalam bentuk Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 tahun 2014. Tumpeng Gizi disusun berdasarkan peranan masing-masing kelompok jenis makanan, dalam menyeimbangkan asupan zat gizi sehari-hari (Unicef, 2021) (Kumara & Putra, 2022).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) Telah dilakukan kegiatan penyuluhan gizi serta pemeriksaan kesehatan remaja berupa penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemeriksaan kadar HB, pengukuran LILA dan pengukuran tekanan darah; dan (2) Penyuluhan tentang Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan dapat meningkatkan 36,35% pengetahuan remaja tentang gizi. Perlunya dukungan dari seluruh lintas sector dan perlunya advokasi kepada pihak terkait dalam kegiatan pijat bayi ini sebagai salah satu alternatif pencegahan yang murah, dan mudah dilakukan dalam upaya pemberantasan stunting di Indonesia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada seluruh remaja yang sudah hadir sebagai peserta serta terima kasih kepada mahasiswa Semester IV Program Studi Diploma Tiga Kebidanan Poltekkes Kemenkes Gorontalo TA. 2022/2023 yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Aksi Bergizi Remaja di Era Transformasi Kesehatan” ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*. <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- Dinas kesehatan Gorontalo. (2021). Kesehatan. *Tinjauan-Pustaka-Kesehatan-Adalah*, 3, 103–111.
- Eliska, Khairunnisa dan Petti Siti F. (2019). *Buku Ajar Gizi Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Febrihartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Irwanda, M., Suryani, D., Krisnasary, A., & Yandrizar. (2023). Gambaran Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja di SMP N 14 Kota Bengkulu Tahun 2022. *ASKARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 09(01), 199–208. <http://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara%0AGambaran>
- Kemenkes. (2023). Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. *Kemenkes*, 1–7.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2019). *Bacaan wajib untuk jadi # GenerasiAnti Lowbatt*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Remaja-Sehat-Penuh-Gizi_1520.pdf
- Kumara, K. D. M., & Putra, I. W. G. A. E. (2022). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Singaraja Di Masa Pandemi Covid-19. *Archive of Community Health*, 9(1), 97. <https://doi.org/10.24843/ach.2022.v09.i01.p07>
- Prasodjo, R. S. (2015). *Indonesia global school-based student health survey*. 5, 14–15. <http://www.who.int/chp/gshs/indonesia/en/>
- PSG. (2017). Hasil Psg 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*, 7–11.
- Reproduksi, M. K. (n.d.). *Perlindungan anak t e r p a d u b e r b a s i s masyarakat (patbm)*.
- Republik Indonesia, K. K. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Salsabilla, H., Nur Hasan Syah, M., & Fairuz Asna, A. (2018). Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja di STIKes Mitra Keluarga. *Nutrire Diaita*, 10(02), 66. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Nutrire/article/view/2541>
- Umriaty, U., Rahmanindar, N., & ... (2022). Pendidikan Gizi Dan Penilaian Status Gizi Bagi Remaja Calon Ibu Sehat Sebagai Upaya Untuk Mencegah Stunting Di Sma Ikhsaniah Kota. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol 5 No 7 Tahun 2022 Hal 2532-2537. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/martabe/article/view/7853>
- Unicef. (2021). Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia. *Unicef Indonesia*. https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan_Eksekutif_Strategi_Komunikasi.pdf
- Widnatusifah, E., Battung, S., Bahar, B., Jafar, N., & Amalia, M. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), 17–29. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v9i1.10155>