

PELATIHAN EDUKATOR SEBAYA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN MASALAH GIZI PADA REMAJA

Rahma Labatjo

Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia
rahma.labatjo@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja yaitu di antaranya, kurus, sangat kurus, gemuk, obesitas, pendek dan sangat pendek. Masalah-masalah tersebut erat kaitannya dengan asupan gizi yang tidak adekuat. Salah satu upaya dalam pencegahan masalah gizi pada remaja adalah adanya peran edukator sebaya. Edukator sebaya pada remaja perlu diberikan pelatihan secara kontinu untuk menjamin kemampuan dan pengetahuan yang terbaru. Tujuan PkM adalah untuk meningkatkan kapasitas edukator sebaya dalam deteksi dini serta upaya penanggulangan masalah gizi remaja. ..PkM dilaksanakan di Kelurahan Pilolodaa Kota Gorontalo dengan target pelatihan 15 remaja anggota organisasi Karang Taruna yang ada di Kelurahan Pilolodaa Kota Gorontalo. Kegiatan PkM meliputi diskusi interaktif, pemberian materi dengan metode ceramah dan praktek pengukuran antropometri remaja. Evaluasi kegiatan berupa pre dan post-test. Hasil kegiatan PkM berupa peningkatan kemampuan dan keterampilan peserta dalam hal gizi remaja dan deteksi dini masalah gizi remaja sebesar 59%.

Kata Kunci: Edukator Sebaya; Gizi Remaja; Masalah Gizi.

Abstract: Common nutritional problems that occur in adolescents include being underweight, overweight, obese, short, and very short. These problems are closely related to inadequate nutritional intake. One effort in preventing nutritional problems in adolescents is the role of peer educators. Peer educators in adolescents need to be continuously trained to ensure updated abilities and knowledge. The purpose of Community Service (PkM) is to increase the capacity of peer educators in early detection and efforts to overcome adolescent nutritional problems. PkM was carried out in Pilolodaa Village, Gorontalo City with a target of training 15 teenage members of the Karang Taruna organization in Pilolodaa Village, Gorontalo City. The evaluation of the activity consisted of pre and post-tests. The results of the PkM activity showed an increase in the participants' abilities and skills in adolescent nutrition and early detection of adolescent nutritional problems by 59%.

Keywords: Peer Educators; Adolescents Nutrition; Nutritional Problems.



Article History:

Received : 22-11-2023
Revised : 24-01-2024
Accepted : 25-01-2024
Online : 12-02-2024



This is an open access article under the
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa terjadinya peralihan dari anak-anak menjadi dewasa muda. Pada masa ini, pemenuhan gizi seimbang sangatlah krusial. Pemenuhan gizi seimbang yang adekuat dapat membantu pencapaian pertumbuhan yang optimal. Pada masa ini juga, terjadi perubahan fisik dan emosional yang dapat berpengaruh pada pemenuhan gizi. Asupan makanan dan minuman yang bergizi berdampak langsung pada status kesehatan remaja (A. K. Pramono, 2021).

Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja yaitu di antaranya, kurus, sangat kurus, gemuk, obesitas, pendek dan sangat pendek. Masalah-masalah tersebut erat kaitannya dengan asupan gizi yang tidak adekuat. Menurut Risdas 2018, prevalensi masalah gizi pada remaja umur 16-18 tahun (kurus, sangat kurus, gemuk, obesitas, pendek dan sangat pendek) di Gorontalo adalah sebagai berikut 7,7%; 0,8%; 8,6%; 3,8%; 33,7% dan 5,9% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Selain itu pula, masalah gizi lainnya yang sangat sering terjadi pada remaja adalah anemia. Data menunjukkan bahwa secara nasional, prevalensi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun di Indonesia mencapai angka 32% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019).

Berdasarkan data di wilayah kerja Puskesmas Pilolodaa, data remaja dengan status gizi kurus sebanyak 24 orang dan gemuk 10 orang. Data remaja putri yang menderita anemia sebanyak 19 orang. Sedangkan data mengenai status gizi remaja di Kelurahan Pilolodaa yang diperoleh dari Puskesmas Pilolodaa, menunjukkan adanya masalah gizi seperti kurus dan anemia pada remaja putri. Sebanyak 11 orang remaja dengan status gizi kurus dan 7 orang remaja putri menderita anemia. Selain itu pula, berdasarkan data dari Puskesmas Pilolodaa, Kelurahan Pilolodaa adalah lokus stunting yang telah ditetapkan oleh pemerintah Kota Gorontalo. Oleh karenanya, tim PkM memutuskan Kelurahan Pilolodaa sebagai lokasi PkM.

Besarnya angka prevalensi masalah kesehatan dan gizi pada remaja akan memberikan dampak negatif di kemudian hari. Dampak tersebut dapat mencakup masalah kesehatan seperti peningkatan resiko penyakit tidak menular, kecenderungan menderita sindrom metabolik serta penyakit kardiovaskular, dan beberapa jenis kanker. Selain itu pula, masalah gizi, khususnya anemia pada remaja putri dapat berakibat fatal pada organ reproduksi dan pada masa kehamilan nantinya (Adesina et al., 2012).

Masalah gizi remaja di Kelurahan Pilolodaa dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek. Faktor-faktor yang dapat berkontribusi terhadap masalah gizi remaja, yaitu seperti kurangnya pemahaman remaja mengenai pemenuhan gizi seimbang di masa remaja (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019). Pada masa remaja terjadi perkembangan kognitif yang berpengaruh terhadap penerimaan dan pemahaman informasi, khususnya informasi mengenai kesehatan. Sehingga, jika pada masa ini penyampaian informasi kesehatan sangat minim, maka akan berakibat terhadap status gizi remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Tepriandy dan Rochadi, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja (Tepriandy & Rochadi, 2021). Pengetahuan gizi yang kurang berpengaruh langsung terhadap asupan. Remaja dengan pengetahuan gizi yang minim cenderung kurang mengonsumsi makanan bergizi baik jumlah dan kualitasnya.

Salah satu upaya dalam pencegahan masalah gizi pada remaja adalah adanya educator sebaya. Teman sebaya dapat sangat berpengaruh pada pengetahuan remaja. Upaya peningkatan pengetahuan gizi melalui teman sebaya terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja (Jafar et al., 2018). Pengetahuan mengenai jajanan sehat, gizi seimbang, dan status gizi dapat meningkat dengan adanya edukator sebaya (Handayani et al., 2018; Jafar et al., 2018; A. Pramono, n.d.).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Gorontalo memandang perlu untuk memfasilitasi dengan menyelenggarakan pelatihan edukator sebaya pada remaja yang difokuskan sebagai upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi remaja. Kegiatan ini termasuk dalam skema pengabdian masyarakat program kemitraan masyarakat.

B. METODE PELAKSANAAN

1. Lokasi dan Waktu

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Edukator Sebaya sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi pada Remaja di Kelurahan Pilolodaa Kota Gorontalo pada tanggal 22-24 Agustus 2023. Kegiatan ini bertempat di lokasi Posyandu Remaja Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo. Posyandu Remaja Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo adalah program yang diadakan setiap bulan oleh Puskesmas Pilolodaa Kota Barat. Posyandu ini bertempat di rumah kader dan masyarakat secara bergantian. Kegiatan di Posyandu remaja ini dikelola oleh kader Posyandu remaja yang telah dilatih oleh pihak Puskesmas Pilolodaa Kota Barat. Posyandu remaja melakukan pemantauan status gizi remaja dan kesehatan reproduksi remaja. Selain itu pula melakukan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi remaja.

2. Pelaksanaan Program

a. Tahap I: Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan mencakup beberapa kegiatan, yaitu sebagai berikut: (1) Persiapan administrasi termasuk perijinan dan koordinasi dengan pihak Puskesmas Pilolodaa; (2) Seleksi peserta kegiatan yang dilakukan bersama petugas gizi di Puskesmas Pilolodaa; (3) Diskusi dengan peserta. Pada tahap ini peserta pelatihan akan melakukan self-assessment mengenai

pengetahuan gizi remaja; dan (4) Pre-test untuk mengukur pengetahuan dasar peserta sebelum dilakukan kegiatan PkM.

b. Tahap II: Pemberian Materi dan Praktek

Tahap II adalah pemberian materi sekaligus praktek pengukuran antropometri dan komposisi tubuh oleh tim pelaksana PkM. Dalam hal ini, materi yang diberikan, yaitu sebagai berikut: (1) Gizi seimbang; (2) Ilmu gizi mutakhir, khususnya perkembangan ilmu dan penelitian mengenai gizi remaja; (3) Perhitungan kebutuhan gizi untuk kelompok umur remaja; dan (4) Pengukuran status gizi remaja. Materi tersebut disampaikan dalam bentuk ceramah. Setelah penyampaian materi pelatihan tersebut, peserta diberi kesempatan untuk berdiskusi. Topik diskusi mencakup hal-hal yang menjadi faktor pendorong dan penghambat peserta selama menjalankan tugas sebagai edukator sebaya remaja. Kegiatan selanjutnya adalah praktek pengukuran antropometri. Tim pelaksana PkM berperan sebagai instruktur dan mengamati pelaksanaan praktek yang dilakukan oleh peserta pelatihan. Setelah praktek pengukuran antropometri dan komposisi tubuh, peserta melakukan presentasi dan diskusi mengenai praktek pengukuran antropometri dan komposisi tubuh. Pada tahap ini tim pelaksana PkM bertindak sebagai fasilitator.

c. Tahap III: Presentasi dan Diskusi Hasil Praktek

Kegiatan selanjutnya yaitu berupa presentasi dan pembahasan hasil praktek yang telah dilakukan. Tahap ini merupakan tahap terakhir dalam kegiatan pelatihan. Peserta diminta untuk menyajikan hasil praktek edukator sebaya remaja yang telah dilakukan dan mempresentasikannya di hadapan peserta dan tim pelaksana PkM. Para peserta lain diberi kesempatan untuk memberikan masukan dan komentar. Sebagai timbal balik, tim pelaksana PkM memberikan evaluasi dan konfirmasi untuk menyempurnakan hasil kegiatan pelatihan.

d. Tahap IV: Evaluasi Kegiatan

Pada tahapan kegiatan terakhir dari rangkaian PkM, yaitu evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan metode pre dan post-test. Kemudian dilanjutkan dengan diskusi kekurangan dan kelebihan kegiatan yang telah dilaksanakan dan apa saja yang perlu ditingkatkan pada kegiatan serupa di masa akan datang.

3. Bentuk Partisipasi Mitra

Mitra yang dimaksudkan adalah Karang Taruna sebagai organisasi remaja di Kelurahan Pilolodaa. Peran mitra dalam hal ini adalah sebagai peserta yang akan menerima manfaat dari kegiatan pelatihan yang akan dilakukan. Selain itu pula, mitra berkontribusi sebagai perpanjangan tangan dari tim pengabdian masyarakat dalam hal peningkatan layanan gizi yang berbasis ilmu mutakhir. Karang Taruna Kelurahan Pilolodaa

mengumpulkan peserta kegiatan, mempersiapkan tempat, membantu pada saat kegiatan dengan mengontrol kehadiran dan keaktifan peserta. Karang Taruna membantu tim Pelaksana dalam berkoordinasi dengan pihak Puskesmas Pilolodaa dan aparat kelurahan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap I: Persiapan

Pada kegiatan tahap I, yaitu persiapan, tim PkM mengirimkan surat perijinan kepada pihak Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo. Selain itu pula tim PkM menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan yang dimaksudkan. Pihak Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo menyambut antusias kegiatan PkM dan juga memberikan ijin serta dukungan penuh untuk kelancaran kegiatan dimaksud.

2. Tahap II : Pemberian Materi dan Praktek

Kegiatan selanjutnya adalah pemberian materi dan praktek. Materi yang diberikan mencakup gizi seimbang pada remaja, masalah gizi remaja seperti kurus, sangat kurus, kelebihan berat badan dan anemia. Pemberian materi dilakukan dengan metode interaktif dimana peserta dapat mengajukan pertanyaan dan berdialog dengan tim PkM mengenai isi materi. Pemberian materi dimulai dengan ceramah kemudian dilanjutkan dengan diskusi mengenai isi materi. Peserta diberikan waktu untuk mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman yang berkaitan dengan gizi remaja dan masalah gizi remaja. Peserta antusias bertanya, contohnya dengan mengajukan pertanyaan mengenai cara mengurangi rasa tidak enak yang disebabkan oleh konsumsi tablet tambah darah; apakah yang menyebabkan kurangnya nafsu makan dan bagaimana hubungan antara asupan gizi seimbang dengan performa akademik di dalam kelas, seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Pemberian Materi Gizi Remaja

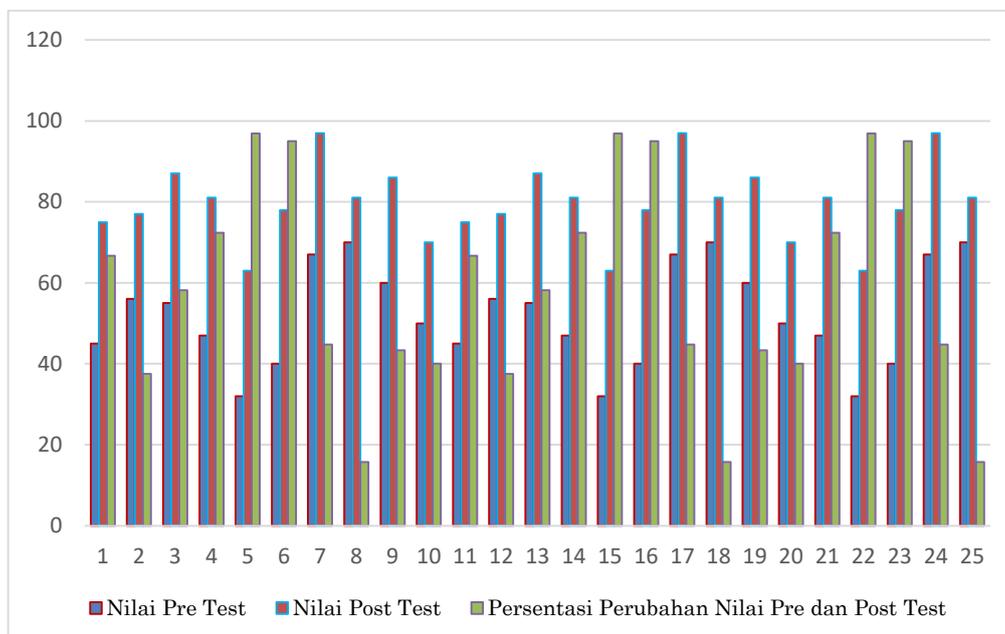
Selanjutnya dilakukan praktek pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan. Setelah itu peserta diajarkan mengenai cara menentukan status gizi remaja dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh, seperti terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Praktek Pengukuran Antropometri

3. Tahap III : Presentasi dan Diskusi Hasil Praktek

Setelah diberikan materi dan melakukan praktek, tahapan selanjutnya adalah presentasi dan diskusi hasil praktek. Pada dasarnya sebagian besar peserta sudah tidak asing lagi dengan penggunaan alat ukur tinggi badan dan berat badan. Namun, untuk teknik pengukuran yang benar belum sepenuhnya dikuasai. Setelah dilakukan praktek, keseluruhan peserta dapat menguasai keterampilan pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan baik dan benar. Tahapan terakhir yaitu evaluasi kegiatan. Hasil kegiatan dievaluasi dengan menggunakan metode pre dan post-test. Berikut ini adalah hasil dari pre dan post-test, seperti terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Nilai Pre dan Post Test Kegiatan Pelatihan Pelatihan Edukator

Berdasarkan hasil pre dan post-test, peningkatan pengetahuan peserta sebesar 59%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan yang dilaksanakan dapat memberikan manfaat yang signifikan terhadap pengetahuan remaja mengenai gizi dan masalah gizi remaja. Hal yang paling menonjol adalah peningkatan

pengetahuan mengenai manfaat zat besi dan cara pencegahan anemia pada remaja.

Para edukator sebaya telah diidentifikasi sebagai strategi yang efektif untuk meningkatkan status gizi remaja (Herbawani et al., 2023; Noya et al., 2021). Mereka dapat memberikan informasi yang akurat dan relevan, mempromosikan kebiasaan makan yang sehat, dan menjadi contoh teladan yang positif. Sebuah studi oleh Nalubwama et al. (2021) menguji efektivitas pendidikan gizi yang dilakukan oleh edukator sebaya terhadap praktik makan remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa pendidik sebaya efektif dalam mempromosikan kebiasaan makan yang sehat di antara teman sebayanya, yang mengarah pada peningkatan signifikan dalam keragaman makanan dan asupan nutrisi. Studi tersebut menyimpulkan bahwa program pendidikan gizi yang dilakukan oleh edukator sebaya dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan status gizi remaja di negara-negara berkembang (Nalubwama et al., 2021).

Studi lain oleh Kastorini et al. (2020) mengevaluasi dampak program pendidikan gizi yang dilakukan oleh edukator sebaya terhadap kebiasaan makan remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa program tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang makanan sehat dan mempromosikan perubahan positif dalam kebiasaan makan, termasuk peningkatan konsumsi buah dan sayuran serta pengurangan konsumsi minuman manis dan makanan ringan yang tidak sehat. Studi tersebut menekankan pentingnya dukungan sebaya dan pengaruh sosial dalam membentuk perilaku gizi remaja (Kastorini et al., 2020).

Selain memberikan pendidikan dan dukungan, edukator sebaya dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan memberdayakan bagi remaja untuk membuat pilihan makanan yang sehat. Dengan mempromosikan peran komunitas dan dukungan sebaya, mereka dapat membantu remaja mengatasi hambatan dalam mengadopsi kebiasaan makan yang lebih sehat dan mendorong mereka untuk memiliki tanggung jawab terhadap kesehatan mereka.

Sebuah studi oleh Ribeiro et al. (2019) menyelidiki dampak program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pendidik sebaya terhadap perilaku kesehatan remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa program tersebut efektif dalam mempromosikan kebiasaan makan yang sehat dan meningkatkan aktivitas fisik di antara peserta. Studi tersebut menyoroti pentingnya dukungan sebaya dan contoh teladan positif dalam membentuk perilaku kesehatan remaja (Ribeiro et al., 2019). Selanjutnya, edukator sebaya dapat menjadi contoh teladan bagi teman sebayanya, menunjukkan manfaat dari makanan sehat dan gaya hidup aktif (Kasmawati et al., 2023). Dengan membagikan pengalaman mereka sendiri dan memberikan contoh, mereka dapat menginspirasi dan memotivasi teman sebayanya untuk melakukan perubahan positif dalam pilihan makanan mereka.

Masalah gizi yang dapat dicegah dengan pemanfaatan metode edukator sebaya, salah satunya adalah anemia zat besi (Apriningsih et al., 2022). Peningkatan kadar Hb pada remaja putri dapat dihasilkan melalui edukator sebaya dengan pemanfaatan media video pembelajaran. Selain itu pula, edukator sebaya mampu meningkatkan pemahaman remaja putri dalam pencegahan anemia (Z et al., 2023).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Edukator sebaya memainkan peran penting dalam meningkatkan status gizi remaja dengan memberikan pendidikan, dukungan, dan contoh teladan yang positif. Kegiatan PkM yang telah dilakukan berdampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan sebesar 59%. Selain itu pula terjadi peningkatan keterampilan dalam melakukan pengukuran antropometri pada remaja. Partisipasi edukator sebaya dapat lebih ditingkatkan dengan melibatkan *stake-holder* terkait seperti unsur pemerintah daerah yang diharapkan memberikan kontribusi berupa penghargaan bagi edukator sebaya yang berprestasi. Bentuk apresiasi dapat berupa pemberian beasiswa dan bonus lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Gorontalo yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik. Serta kepada pihak Puskesmas Pilolodaa Kota Barat dan Pemerintah Daerah Kelurahan Pilolodaa Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo yang telah memberikan dukungan penuh atas kegiatan yang dilaksanakan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adesina, A. F., Peterside, O., Anochie, I., & Akani, N. A. (2012). Weight status of adolescents in secondary schools in port Harcourt using Body Mass Index (BMI). *Italian Journal of Pediatrics*, 38(1). <https://doi.org/10.1186/1824-7288-38-31>
- Apriningsih, A., Dian, P., Alifah, S. A., Ayu, M. S., Rahayu, P. N., Nabila, A. A., Jovanka, A., Fedra, A. M., Widayani, W., Reihan, M. A., & Arfaly, A. P. (2022). Pembekalan Karang Taruna dan Kader Posyandu sebagai Motivator Perbaikan Status Anemia Gizi pada Remaja Putri. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(3), 2415–2425. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i3.8603>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. http://labmandat.litbang.depkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di Smk PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Handayani, D., Rohmah, N., & Hamid, M. A. (2018). *Pengaruh Edukasi Peer Group terhadap Sikap Memilih Jajanan Sehat Anak Usia Sekolah di SDN Kertosari 1 Jember*.

- Herbawani, C. K., Wahyuningsih, U., Theresa, R. M., Anindita, A. I., Khairani, D. S., Riyanti, F. D., Hasan, K., & Tiffani, M. (2023). Meaningful Youth Participation sebagai Model Peningkatan Kapasitas Remaja tentang Kesehatan Reproduksi dan Kesetaraan Gender. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3361–3370. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15875>
- Jafar, N., Indriasari, R., Syam, A., & Kurniati, Y. (2018). Pengaruh Pelatihan Edukator Sebaya terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMUN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 1. <https://doi.org/10.32382/MGP.V25I1.40>
- Kasmawati, K., Nurlaela, E., Koro, S., & Tenggara, S. (2023). Pelatihan Kader Posyandu Remaja dalam Upaya Peningkatan Keterampilan Kader Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(3), 2156–2165. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14292>
- Kastorini, C. M., Papadakis, G., Milionis, H. J., & Panagiotakos, D. B. (2020). Peer-led nutrition education program for Greek adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Public Health*, 20(1), 1–9.
- Nalubwama, S. M., Kikafunda, J. K., & Tumwine, J. K. (2021). Peer-led nutrition education improves dietary practices among adolescents in rural Uganda: a cluster randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10.
- Noya, F., Ramadhan, K., Tadale, D. L., & Widyani, N. K. (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader melalui Pelatihan Kader Posyandu Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(5), 2314–2322. <https://doi.org/10.31764/jmm.v5i5.5545>
- Pramono, A. (n.d.). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode Peer to Peer Education (Edukasi Teman Sebaya) terhadap Pengetahuan, Sikap dan Status Gizi pada Remaja Putri. *Repository.Ipb.Ac.Id*. Retrieved June 2, 2022, from <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/101579>
- Pramono, A. K. (2021). *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode Peer to Peer Education (Edukasi Teman Sebaya) terhadap Pengetahuan, Sikap dan Status Gizi pada Remaja Putri*. AGRIS. <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=ID2021111569>
- Ribeiro, E. A., Souza, A. D., Araújo, M. F., & Costa, B. V. (2019). Peer-led nutrition education improves health behaviors and food choices among Brazilian adolescents: a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 19(1), 1–9.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43–49.
- Z, S. N., Yanti, F. D., & Warsilia, N. N. S. (2023). Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Memberikan Edukasi dengan Menggunakan Media Video untuk Mencegah Anemia pada Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 469. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i1.12244>