



Pemberdayaan Siswa Melalui Program Ninja (Nutrisionis Remaja)

Lulu' Luthfiya^{1*}, Nur Amala², Amilia Yuni Damayanti³, Kartika Pibriyanti⁴, Fathimah⁵, Indahtul Mufidah⁶, Qothrunnadaa Fajr Roiqooh⁷, Ladyamayu Pinasti⁸, Hikma Syafa⁹, Rendi Handoko¹⁰

¹Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Darussalam Gontor, Jalan Raya Siman, Kec. Siman, Kab. Ponorogo, Prov. Jawa Timur

²SMA N 1 Widodaren, Jalan Dr Radjiman No. 30 Kauman, Widodaren, Ngawi, Jawa Timur, 63256

*Email koresponden: lululuthfiya@unida.gontor.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 13 Feb 2024

Accepted: 12 Mar 2024

Published: 30 Apr 2024

Kata kunci:

Kader gizi,
Pelatihan,
Pemberdayaan siswa,
Remaja.

Keywords:

*Nutrition cadre,
Student empowerment,
Training,
Teenager.*

ABSTRAK

Pendahuluan: Para siswa siswi anggota PMR di SMA Negeri 1 Widodaren, diketahui prevalensi obesitas sebesar 24,9% dan gizi buruk sebesar 11,54%. Untuk memperbaiki status gizi dan meningkatkan pengetahuan terkait gizi pada siswa siswi di SMAN 1 Widodaren, maka dilakukan pengabdian masyarakat yaitu dengan membuat program pemberdayaan siswa melalui program NINJA (Nutritionist Remaja). Studi ini bertujuan untuk melatih dan mendampingi siswa tentang pengukuran status gizi dan edukasi gizi seimbang. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu: pelatihan dan pendidikan kepada siswa-siswi yang menjadi kader NINJA. **Hasil:** Terbentuk 25 kader NINJA dengan keterampilan dan pengetahuan yang cukup tentang pentingnya gizi bagi tubuh. **Kesimpulan:** Pelatihan dan pendampingan Kader NINJA dengan intensif meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan pengukuran status gizi dan edukasi gizi seimbang.

ABSTRACT

Background: For female students who are members of PMR at SMA Negeri 1 Widodaren, it is known that the prevalence of obesity is 24.9% and malnutrition is 11.54%. To improve the nutritional status and increase knowledge related to nutrition among female students at SMAN 1 Widodaren, community service was carried out, namely by creating a student empowerment program through the NINJA (Youth Nutritionist) program. This study aims to train and assist students in measuring nutritional status and education on balanced nutrition. **Method:** The method used is: training and education for students who become NINJA cadres. **Result:** 25 NINJA cadres were formed with sufficient skills and knowledge about the importance of nutrition for the body. **Conclusion:** Intensive training and mentoring for NINJA cadres improves students' skills in measuring nutritional status and providing balanced nutrition education.



© 2024 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Masalah gizi ganda pada remaja merupakan ancaman serius yang harus diselesaikan oleh banyak pihak. Berdasarkan data RISKESDAS 2018, diketahui bahwa prevalensi kurus dan sangat kurus di Indonesia pada usia 13-15 sebesar 8,7 %, prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 16% dan pada usia 16-18 tahun prevalensi kurus dan sangat kurus sebesar 8,1%, prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 13,5%. Di Jawa Timur, pada usia 13-15 tahun prevalensi kurus dan sangat kurus sebesar 7,2% dan prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 19,3% sedangkan pada usia 16-18 tahun prevalensi kurus dan sangat kurus sebesar 7,9%, prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 16,4% (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu faktor faktor yang berpengaruh terhadap status gizi pada remaja adalah pola makan (Rahayu & Fitiana, 2020). Pola makan berkaitan dengan status gizi remaja (Utami et al., 2020). Pantaleon dalam penelitiannya mengatakan hal yang sama bahwa status gizi dipengaruhi oleh kebiasaan makan (Pantaleon, 2019). Berdasarkan data *Global School Health Survey* tahun 2015, diketahui bahwa pola makan remaja sebanyak 65,2% tidak sarapan, 93,6% kurang asupan buah dan sayur, 75,7% sering mengonsumsi makanan berpenyedap, serta sebanyak 42,5% kurang melakukan aktivitas fisik (WHO, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian Qibtiyah, mengatakan bahwa empat dari enam remaja kurang konsumsi buah dan sayur serta tidak sesuai anjuran harian (Qibtiyah et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Luthfiya diketahui bahwa salah satu penyebab obesitas pada remaja adalah kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan (Luthfiya & Nabawiyah, 2022). kebiasaan pola makan pada remaja yang terjadi dalam waktu yang lama, akan berdampak pada peningkatan obesitas sehingga dalam jangka panjang akan memicu berbagai penyakit tidak menular (Masrul, 2018).

Pola makan dapat dipengaruhi oleh pengetahuan. Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya. Perilaku gizi seimbang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan remaja dan hal ini akan terlihat dari pola makan remaja sehari hari (Agnesia, 2020). Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi seseorang dalam memilih makanannya (Yusniar & Noerfitri, 2022). Salah satu yang berpengaruh terhadap pengetahuan adalah edukasi. Pendidikan gizi menghasilkan peningkatan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai keadaan gizi dan kesehatan yang optimal (Nurmasyita et al., 2016).

SMA Negeri 1 Widodaren, Ngawi merupakan salah satu sekolah yang berada di Jawa Timur yang memiliki motto "Sekolahnya Para Juara", dimana para siswanya harus bisa memilih makanan dan membiasakan diri dengan pola makan dan hidup sehat agar tubuhnya senantiasa sehat, kuat, memiliki konsentrasi yang tinggi, sehingga bisa belajar dengan baik dan menjadi siswa-siswa juara. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Widodaren diketahui bahwa ada masalah gizi ganda baik gizi kurang, *overweight*, dan obesitas. Penilaian status gizi remaja pada masa pertumbuhan cepat ke dua (*growth spurt*) belum banyak dilakukan, termasuk di SMA Negeri 1 Widodaren. Hal ini merupakan fase yang sangat penting untuk mengoptimalkan pertumbuhan, jika pada masa pertumbuhan cepat pertama belum terpenuhi dengan baik, agar dapat mengejar pertumbuhan sesuai dengan usianya. Selain itu permasalahan yang ditemukan di SMA ini adalah banyak siswa siswi tidak sarapan dan juga sering jajan makanan siap saji.

Berdasarkan latar belakang tersebut, untuk memperbaiki status gizi dan meningkatkan pengetahuan terkait gizi pada siswa siswi di SMA N 1 Widodaren, maka dilakukan pengabdian

masyarakat yaitu dengan membuat program pemberdayaan siswa melalui program NINJA (Nutritionis Remaja). Pengabdian ini bertujuan untuk melatih dan mendampingi siswa siswi yang akan menjadi kader NINJA (Nutrisisionis Remaja) tentang pengukuran status gizi dan edukasi gizi seimbang. *Output* yang diharapkan pada pengabdian masyarakat ini yaitu, kader NINJA dapat melakukan penilaian status gizi secara berkala dan melakukan edukasi gizi remaja di SMA Negeri 1 Widodaren.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini yaitu pelatihan dan pendidikan kepada siswa siswi yang menjadi kader NINJA. Tempat pelaksanaan kegiatan yaitu SMA Negeri 1 Widodaren. Pelaksanaan pengabdian dilaksanakan dalam waktu kurang lebih 1 bulan yang dibagi menjadi 3 kegiatan yaitu kegiatan pertama tahapan persiapan berupa perizinan dan pembentukan kader NINJA, tahapan kedua berupa pelaksanaan pelatihan yang terbagi menjadi 3 kali pertemuan yaitu materi pertemuan pertama berupa cara pengukuran dan penilaian status gizi, materi kedua pengkategorian status gizi dan materi ketiga tentang penyampaian gizi seimbang. Tahapan terakhir adalah monitoring evaluasi.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan diawali dengan berkoordinasi dengan pihak sekolah yang akan menjadi mitra dalam pelaksanaan program. Selanjutnya diadakan pembentukan kader NINJA. Metode pembentukan kader NINJA dilakukan dengan melakukan seleksi pada siswa kelas 10 dan kelas 11 untuk menjadi kader NINJA. Selain itu pembentukan kader NINJA diadakan dengan memberikan edukasi terkait pentingnya pembentukan Kader NINJA dan mekanisme seleksi Kader NINJA. *Output* yang diharapkan adalah terbentuknya Kader NINJA dengan masa jabatan 1 tahun dalam 1 periode.

2. Pelaksanaan pelatihan

Pelaksanaan pelatihan berupa TOT yang dilakukan oleh tim pengabdian yang melibatkan bagian kesiswaan dan Kader NINJA SMA Negeri 1 Widodaren. Metode yang digunakan berupa pelatihan dan praktik langsung cara penilaian status gizi sesuai dengan modul Kader NINJA. Materi yang disampaikan meliputi: cara penilaian status gizi dan edukasi gizi.

3. Tahapan monitoring evaluasi

Monitoring evaluasi dilakukan dengan melihat kemampuan peserta NINJA meliputi kemampuan dalam melaksanakan pengukuran status gizi serta kemampuan dalam menyampaikan edukasi kepada siswa siswi yang lain terkait dengan materi yang telah diberikan.



Gambar 1. Lokasi Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program NINJA yang dibuat bertujuan untuk melatih dan mendampingi siswa siswi yang akan menjadi kader NINJA (Nutrisionis Remaja) tentang pengukuran status gizi dan edukasi gizi seimbang. *Output* yang diharapkan pada pengabdian masyarakat ini yaitu, kader NINJA dapat melakukan penilaian status gizi secara berkala dan melakukan edukasi gizi remaja di SMA Negeri 1 Widodaren. Dari hasil pengabdian diketahui bahwa mitra memiliki siswa berjumlah 1.077 siswa, yang terdiri dari kelas 10,11 dan 12. Rata rata kelas berjumlah sebanyak 39-40 siswa, dimana masing masing angkatan ada 9 kelas. Salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMA 1 Widodaren terkait dengan kesehatan adalah PMR (Palang Merah Remaja). Sehingga, kegiatan pengabdian masyarakat terkait dengan kader NINJA di fokuskan pada siswa siswi yang mengikuti kegiatan PMR. Menurut Nurasih, PMR merupakan ekstrakurikuler yang menjadi wadah pendidikan dimana membentuk keterampilan berkomunikasi yang bersifat sosial (Nurasih et al., 2018). Setyaningtyas mengatakan bahwa anggota PMR merupakan salah satu organisasi yang berpotensi menjadi media penyampaian informasi gizi dan kesehatan kepada siswa di Sekolah, sehingga pelatihan intensif terkait gizi untuk anggota PMR sangat diperlukan (Setyaningtyas et al., 2020)

Pemberdayaan siswa di SMA Negeri 1 Widodaren melalui program kader NINJA (Nutrisionis Remaja) sebagai upaya preventif masalah gizi yang sangat penting dilakukan. Menurut Undang-undang Perlindungan Anak, remaja merupakan seseorang yang berusia antara 10-18 tahun. Pada rentang usia ini, tidak hanya terjadi pertumbuhan cepat, tetapi juga terjadi pubertas, pertumbuhan fisik yang disertai perkembangan mental, kognitif, psikis, serta proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas. Pada fase ini sangat dibutuhkan asupan gizi yang optimal. Hal ini sesuai dengan pengabdian yang dilakukan oleh Prasetya, menyarankan bahwa remaja seharusnya dapat menerapkan prinsip gizi seimbang dan peningkatan pengetahuan terkait gizi harus dilakukan sejak dini agar dapat membentuk pola kebiasaan makan dan gaya hidup yang baik pada remaja (Prasetya et al., 2023) Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Pembentukan kader NINJA

Skrining kader NINJA dilaksanakan untuk menjangkau kader NINJA. Peserta yang di skrining adalah seluruh anggota PMR. Dari seluruh peserta PMR yang hadir pada kegiatan skrining berjumlah 52 siswa. Tujuan skrining kader NINJA adalah untuk pembentukan kader NINJA yang berjumlah 25 kader. Tahapan skrining dimulai dari pengenalan tim pengabdian masyarakat dan sosialisasi pentingnya pembentukan Kader NINJA dan mekanisme seleksi kader NINJA.



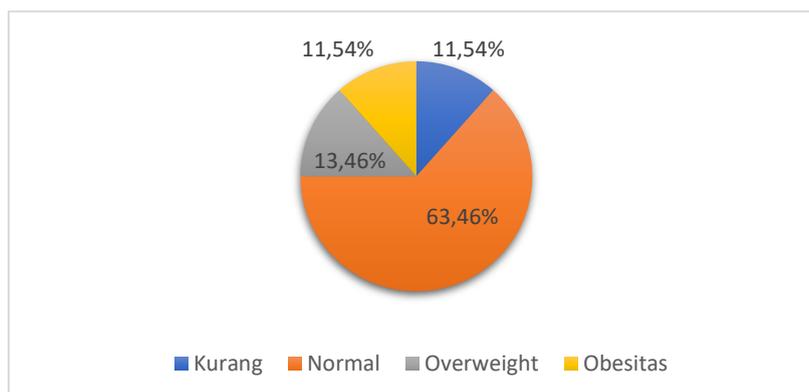
Gambar 2. Sosialisasi pembentukan kader NINJA

Kegiatan yang dilakukan meliputi sosialisasi terkait kader NINJA dan pembentukan kader NINJA. Sosialisasi dilakukan kepada anggota Palang Merah Remaja (PMR) SMA Negeri 1 Widodaren sebanyak 52 siswa, kemudian dilakukan pembentukan kader NINJA melalui proses seleksi tertulis, dan penilaian status gizi. Peserta yang mengikuti kegiatan ini didominasi oleh siswi sebanyak 82,69% yang dapat dilihat pada [gambar 3](#).



Gambar 3. Persentase peserta selesi kader NINJA berdasarkan jenis kelamin

Hasil dari penilaian status gizi sebagai salah satu parameter yang dipertimbangkan untuk menjadi kader NINJA, sangat beragam kategorinya. Jumlah kategori terbanyak yaitu status gizi normal sebanyak 63,46%. Hasil lain menunjukkan adanya status gizi kurang, *overweight*, bahkan obesitas yang perlu menjadi bahan perhatian. Anggota PMR merupakan siswa dan siswi yang memiliki tanggung jawab dalam pelaksanaan UKS (Unit Kesehatan Sekolah) dimana mereka lebih banyak terpapar terkait kesehatan dibanding siswa dan siswi lainnya. Ternyata ditemukan juga masalah gizi ganda yang dapat dilihat pada [gambar 4](#).



Gambar 4. Persentase Peserta Seleksi Kader NINJA Berdasarkan Status Gizi

Jika dilihat pada [gambar 3](#), jumlah *overweight* sama besarnya dengan jumlah gizi kurang, tetapi jumlah obesitas lebih tinggi angkanya, mencapai 13,46% dari 52 siswa yang dilakukan pengukuran status gizi. Data ini sejalan dengan data Riskesdas tahun 2018 terkait prevalensi obesitas sentral pada usia ≥ 15 tahun mengalami peningkatan dari 18,8% menjadi 31,0%. Prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebanyak 11,1%, dan pada usia 16-18 tahun sebanyak 9,4%. Sementara prevalensi gemuk sebanyak 10,8% pada remaja usia 13-15 tahun dan prevalensi gemuk sebanyak 7,3%. Prevalensi gemuk di provinsi Jawa Timur termasuk dalam kategori prevalensi di atas nilai nasional pada remaja usia 13-18 tahun. Prevalensi kurus relatif sama pada tahun 2007 dan 2013, sementara prevalensi sangat kurus naik 0,4%. Prevalensi gemuk meningkat, dari 1,4% menjadi 7,3%. Siswa yang lolos seleksi menjadi kader NINJA diutamakan yang memiliki status gizi normal, sebanyak 25 siswa. Kader NINJA ini dilatih untuk dapat melakukan penilaian status gizi dan edukasi gizi. Hal ini sebagai upaya agar bisa melakukan skrining gizi dan dapat melakukan edukasi gizi sesuai dengan kategori status gizi seseorang. Langkah kecil ini sebagai upaya untuk meminimalisir peningkatan prevalensi gizi kurang, *overweight* dan obesitas pada remaja khususnya di lingkungan SMA Negeri 1 Widodaren.

2. Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan tahap 1 merupakan pelatihan pengukuran berat badan, pengukuran tinggi badan dan pengukuran LILA (Lingkar Lengan Atas). Pengukuran dimulai dari pemaparan teori terlebih dahulu tentang cara pengukuran berat badan, tinggi badan dan LILA yang benar, setelah itu dilanjutkan dengan praktek evaluasi pengukuran kader NINJA. Penilaian status gizi dimulai dari tahapan teori tentang definisi status gizi, pembagian status gizi, perhitungan status gizi serta pengkategorian status gizi. Selanjutnya dilakukan Pelatihan gizi seimbang dan jajanan sehat dilakukan melalui tahapan pemaparan materi.



Gambar 5. Pelatihan pengukuran status gizi dan pendidikan gizi

Salah satu strategi yang dikembangkan oleh UNICEF untuk mengubah perilaku dalam meningkatkan gizi remaja di Indonesia adalah melalui pendidikan gizi yang bersifat multi-sektor berbasis bukti, yang diberikan di sekolah. Program yang dilakukan dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan efikasi-diri remaja putri dan putra salah satunya terkait makan sehat (UNICEF Indonesia, 2021). Prasetyaningrum juga melakukan hal yang sama yaitu pelatihan pengukuran status gizi untuk kader remaja, dimana hasilnya didapatkan bahwa kegiatan pelatihan pemantauan status gizi remaja dikatakan berhasil karena dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan mendapatkan kader remaja terlatih yang dapat mendukung kegiatan pemantauan status gizi remaja secara mandiri dan berkelanjutan (Prasetyaningrum et al., 2022).

3. Monitoring evaluasi

Berdasarkan hasil pelatihan diketahui bahwa siswa siswi dapat mempraktekkan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara benar. Hal ini diketahui dari hasil observasi tim

pengabdian masyarakat ketika praktek satu per satu anggota kader NINJA.



Gambar 6. Pengukuran Pengukuran Status Gizi oleh Kader NINJA

Selanjutnya monitoring evaluasi pengetahuan tentang gizi seimbang dilaksanakan dengan membagi siswa siswi menjadi 3 kelompok dan selanjutnya mereka diminta untuk membuat media edukasi terkait gizi, dimana media yang dibuat akan dijadikan sebagai media edukasi kepada siswa siswi yang lain. Pembuatan media dinilai cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan kesehatan pada remaja. Perkembangan teknologi yang semakin cepat menjadi gaya hidup baru terutama pada remaja. Media sosial merupakan platform atau aplikasi berbasis internet yang memfasilitasi pengguna dalam beraktivitas seperti berkomunikasi dengan orang lain dan media untuk mencari serta memperoleh informasi (Media & Irwan, 2023). Pelatihan media bukan hanya meningkatkan pengetahuan remaja namun juga akan meningkatkan keterampilan remaja dalam membuat dan menyebarkan media informasi gizi bagi teman-teman sebanyak di sekolah maupun di media sosial secara luas. Remaja diharapkan dapat menjadi *peer-educator* bagi teman sebayanya (Humsona et al., 2020). Berikut beberapa media edukasi yang diciptakan oleh kader NINJA yang disajikan pada gambar 7.



Gambar 7. Media Edukasi oleh Kader NINJA

Media Edukasi yang dibuat oleh kader NINJA merupakan poster yang menggambarkan tentang gizi seimbang. Menurut Wiji, poster merupakan media edukasi gizi yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Wiji & Fitri, 2020). Hal yang sama juga dikatakan oleh Hinga bahwa metode penyuluhan kesehatan dengan media poster dapat meningkatkan pengetahuan pada

anak dan remaja. Sumartono dalam penelitiannya mengatakan bahwa poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena memiliki penampilan yang menarik, dilengkapi dengan gambar dan warna serta isi pesan yang menarik dan bermanfaat bagi yang membaca (Sumartono & Astuti, 2018). Sehingga poster tentang gizi seimbang ini merupakan media yang tepat untuk diberikan kepada siswa di SMA Negeri 1 Widodaren. Gizi seimbang sangat berperan dalam mengatasi permasalahan gizi, karena status gizi secara langsung dipengaruhi oleh asupan. Pedoman gizi seimbang menjadi pedoman yang baik dimana disajikan dalam tumpeng gizi seimbang (Laswati, 2019). Gambar 7 menunjukkan poster tentang isi piringku. Metode isi piringku efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi (Yuniarti et al., 2021). Isi piringku dapat mudah dipahami dengan menyayikan pola makan dan komposisi makan yang ideal sesuai dengan takaran yang baik untuk dikonsumsi (Ayuningtiyas et al., 2023). Hal yang sama juga dilakukan oleh Padmiari dan mengatakan bahwa edukasi gizi seimbang dengan isi piringku efektif meningkatkan pengetahuan (Padmiari et al., 2021).

KESIMPULAN

Pelatihan dan pendampingan Kader NINJA dengan intensif meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan pengukuran status gizi dan edukasi gizi seimbang. Hal ini dapat dilihat dari keterampilan mahasiswa dalam melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta pengukuran status gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih tim pengabdian masyarakat ucapkan kepada Universitas Darussalam Gontor yang telah memberikan dana hibah pengabdian masyarakat dengan skema pemberdayaan kemitraan masyarakat dengan nomor SK Nomor 217 Tahun 1145/2023 kepada tim dan juga ucapan terimakasih tim pengabdian ucapkan kepada mitra yaitu SMAN 1 Widodaren yang telah responsif dan aktif dalam melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, D. (2020). Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *ACADEMICS IN ACTION Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.33021/aia.v1i2.847>
- Ayuningtiyas, A. N., Ni'mah, D. P., Setiyowati, M. A., Ni'mah, N., & Caesar, D. L. (2023). Efektivitas Isi Piringku Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Gizi Pada Anak. *J-KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 173. <https://doi.org/10.35329/jkesmas.v9i2.4878>
- Hingga, I. A. T. (2019). Efektifitas Penggunaan Media Poster dan Leaflet dalam Pendidikan Kesehatan Reproduksi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Masyarakat di Kabupaten Belu. *CHM-K Applied Scientifics Journal*, 2(3).
- Humsona, R., Yuliani, S., Wahyunengseh, R. D., Gutama, T. A., & Heru, A. (2020). Pelatihan literasi media untuk remaja. *Unri Conference Series: Community Engagement*, 3, 412–416.
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*.
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(1), 69–73. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Luthfiya, L., & Nabawiyah, H. (2022). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Berbasis Pesantren. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i1.8087>
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>

- Media, M. P., & Irwan, Z. (2023). Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 28–33.
- Nurasiah, S., Sultan, U., Tirtayasa, A., Lestari, R. Y., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2018). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) Dalam Membentuk Keterampilan Sosial (Social Skills). *Jurnal Ijtimaia*, 2(2), 111–126.
- Nurmasyita, Widjanarko, B., Margawati, & Ani. (2016). The effect of nutrition education interventions on increasing nutritional knowledge, changes in nutrient intake and body mass index for overweight adolescents. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 4(1), 38–47.
- Padmiari, I. A. E., Sugiani, P. P. S., Ariati, N. N., Wardani, N. K., & Widarti, I. A. (2021). Edukasi Gizi Seimbang dengan Isi Piringku untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh selama Pandemi Covid-19 pada Orang Tua Murid PAUD di Kota Denpasar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat*, 3(2), 1–8.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(3), 69–76.
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Prasetyaningrum, Y. I., Kadaryati, S., & Hastuti, D. P. (2022). Pelatihan Pemantauan Status Gizi Bagi Kader Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 1252–1262. <https://doi.org/10.18196/ppm.43.683>
- Qibtiyah, M., Rosidati, C., & Siregar, M. H. (2021). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i2.12760>
- Rahayu, T. B., & Fitiana. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>
- Setyaningtyas, S. W., Rochmah, T. N., Mahmudiono, T., Hidayah, S., & D Adhela, Y. (2020). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Kader Palang Merah Remaja (PMR) di SMAN 2 Lamongan Terhadap Program Suplementasi Tablet Tambah Darah. *Amerta Nutrition*, 4(3), 213. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i3.2020.213-217>
- Sumartono, & Astuti, H. (2018). Penggunaan poster sebagai media komunikasi kesehatan. *Komunikologi*, 15(1).
- UNICEF Indonesia. (2021). Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia. *Unicef Indonesia*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan Eksekutif Strategi Komunikasi.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan%20Eksekutif%20Strategi%20Komunikasi.pdf)
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- WHO. (2015). *Indonesia Global Schoola-Based Student Health Survey 2015*.
- Wiji, R. N., & Fitri, I. (2020). Strategi Edukasi Gizi Dan Efektivitas Media Poster Sebagai Implementasi Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi). *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 4(2), 28–38. <https://doi.org/10.36341/jomis.v4i2.1336>
- Yuniarti, H., Susanto, E., & Kemenkes Palembang, P. (2021). Improvement of Balanced Nutritional Knowledge and Skills Through the Demonstration of Isi Piringku in Basic School Children. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(2), 495–503. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/JCES/article/view/4314>
- Yusniar, A. S., & Noerfitri, N. (2022). Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Stikes Mitra Keluarga. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 6(1), 35–46. <https://doi.org/10.21580/ns.2022.6.1.8691>