

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Peserta Didik di SMAN 13 Takalar

The Effect of Balanced Nutrition Education on Students' Nutritional Knowledge at SMAN 13 Takalar

Yuniar⁽¹⁾, Mushawwir Taiyeb⁽²⁾, Halifah Pagarra⁽³⁾

¹⁾ Mahasiswa, Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar

^{2,3)} Dosen Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar

Email korespondensi: Yuniarsaleh02@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi dan pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi peserta didik di SMAN 13 Takalar. Penelitian ini merupakan Quasi eksperimen (eksperimen semu) dengan bentuk desain pretest-posttest control group design. Penelitian ini telah dilaksanakan di SMAN 13 Takalar pada bulan Agustus - September 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh rombel kelas XI IPA di SMAN 13 Takalar. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik random sampling dan terpilih kelas XI IPA 1 sebagai kelas eksperimen dengan jumlah peserta didik 33 orang dan XI IPA 3 sebagai kelas kontrol dengan jumlah peserta didik 32 orang. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu soal tes mengenai pengetahuan gizi. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dan statistik inferensial. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pengetahuan gizi peserta didik pada kelas eksperimen setelah perlakuan terbanyak berada pada kategori baik yaitu sebesar 51,5%. Hasil analisis statistik inferensial menggunakan analisis kovarian (Anakova) menunjukkan nilai Sig. 0,000 < 0,05 dengan demikian bahwa ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi peserta didik di SMAN 13 Takalar.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Pengetahuan, Peserta didik.

ABSTRACT

This study aims to determine nutritional knowledge and the effect of balanced nutrition education on nutritional knowledge of students at SMAN 13 Takalar. This research is a quasi-experiment with pretest-posttest control group design. This research was conducted at SMAN 13 Takalar in August - September 2023. The population used in the study was the entire class XI IPA rombel at SMAN 13 Takalar. Sampling research using random sampling technique and selected XI IPA 1 class as an experimental class with 33 students and XI IPA 3 as a control class with 32 students. The data collection technique used

was a test question about nutritional knowledge. The data collected were analyzed descriptively and inferential statistics. The results of descriptive analysis showed that the nutritional knowledge of students in the experimental class after the most treatment was in the good category, which amounted to 51.5%. The results of inferential statistical analysis using analysis of covariance (Anakova) showed a Sig value. $0.000 < 0.05$ thus that there is an effect of balanced nutrition education on the nutritional knowledge of students at SMAN 13 Takalar.

Keywords: Nutrition Education, Knowledge, Students.

PENDAHULUAN

Remaja di masa sekarang sangat penting memiliki kualitas hidup yang lebih baik sebagai penerus bangsa. Untuk menciptakan kualitas hidup, banyak faktor yang harus diperhatikan, diantaranya gizi dan kesehatan, pendidikan, akses informasi, teknologi dan banyak lagi. Dalam proses kehidupan manusia, masa remaja merupakan bagian penentu kualitas sumber daya manusia. Tahap remaja rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan psikologis, fisiologis dan sosial. Oleh karena itu, Perkembangan individu yang sehat, cerdas, dan produktif salah satunya sangat dipengaruhi oleh pola makan dan kesehatan.

Pakhri dkk., (2018) menyatakan bahwa penyebab utama dari masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi yang kemudian dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Remaja akan makan sesukanya tanpa memperhatikan kandungan gizi dari suatu makanan sehingga akan berakibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh terhadap kesehatan. Makanan yang sering dikonsumsi pada masa remaja akan memberikan dampak pada fase kehidupan di masa dewasa, sehingga sangat penting untuk mengetahui kandungan gizi dari setiap makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan remaja yang minim menunjukkan bahwa segala sesuatu dapat tidak berjalan dengan baik, termasuk pengalaman masa lalu yang pernah dihadapi. Sebagian besar informasi yang diperoleh berasal dari mata dan telinga, jika tingkat pengetahuan indrawi tidak setinggi yang seharusnya, maka kemungkinan besar dari segi penglihatan, pendengaran, dan penciuman, akan dapat menyebabkan sistem tubuh tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Rosyidah dkk., 2021).

Berkurangnya pengetahuan tentang gizi akan mempersulit seseorang dalam mengatur konsumsi zat gizi sehari-hari. Edukasi gizi untuk kesehatan adalah upaya pendidikan untuk memberikan hasil kesehatan individu atau masyarakat yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kesehatan. Salah satu cara terbaik untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja adalah dengan memberikan edukasi gizi dengan menggunakan metode dan media yang menarik serta dapat dipercaya sehingga peserta didik dapat memastikan bahwa informasi yang mereka dapatkan adalah akurat dan benar (Nurfitriani & Kurniasari, 2023).

Salah satu sumber media untuk edukasi gizi adalah leaflet dari Kementerian Kesehatan, karena leaflet tersebut berisi sumber informasi yang dapat membantu proses pengumpulan data terkait gizi. Penggunaan media ini dalam edukasi dapat mendorong peserta didik untuk

belajar dan mempraktikkan pentingnya mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang. Penelitian oleh Februhartanty (2005) dalam Wijaya dkk, (2021) membuktikan bahwa edukasi gizi yang diberikan kepada anak sekolah merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan mereka terkait dengan gizi. Hal ini didukung oleh Rusdi dkk., (2021) bahwa terdapat perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi gizi pada setiap kelompok, dan terdapat perbedaan yang sangat nyata pada pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan berbeda dari Herman dkk, (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan leaflet Kemenkes terhadap pengetahuan, sikap, dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 10 Makassar. Dengan adanya latar belakang yang ada maka peneliti tertarik mengangkat judul penelitian yaitu “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Peserta didik di SMAN 13 Takalar”.

METODE

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMAN 13 Takalar pada bulan Agustus – September 2023, menggunakan desain *Quasi experiment (eksperimen semu)* dengan bentuk *pretest-posttest control group design*. Rancangan desain penelitian digambarkan seperti pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Desain penelitian *pretest-posttest control group design*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Tahapan edukasi gizi dalam penelitian ini yakni sebelum diberi perlakuan kelas eksperimen dan kelas kontrol diberikan tes awal (*pretest*). Peserta didik yang berada pada kelas eksperimen akan diberikan edukasi di akhir pembelajaran materi pencernaan berupa edukasi gizi seimbang dengan menggunakan media leaflet kementerian kesehatan yang memuat berbagai informasi gizi seimbang selama 2 kali pertemuan dan masing-masing pertemuan selama 2 x 45 menit, kemudian diakhiri dengan memberikan *posttest* sedangkan untuk kelas kontrol pembelajaran dengan materi pencernaan yang telah selesai kemudian dilanjutkan dengan memberikan *posttest* kepada peserta didik tanpa memberikan edukasi gizi seimbang terlebih dahulu.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XI IPA di SMAN 13 Takalar yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *random sampling* untuk menentukan kelas eksperimen dan kelas kontrol. Maka terpilih kelas XI IPA 1 kelas eksperimen dengan jumlah peserta didik sebanyak 33 orang dan kelas XI IPA 3 sebagai kelas kontrol dengan jumlah peserta didik sebanyak 32 orang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes pengetahuan gizi, yang berupa pertanyaan dan isian singkat yang harus dijawab oleh peserta didik untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan gizinya. Dengan tahapan antara lain (1) Tes awal (*pretest*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal peserta didik. Tes ini dibagikan sebelum proses pembelajaran, dan (2) Tes akhir (*posttest*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan peserta didik setelah edukasi gizi seimbang. Tes ini diberikan kepada peserta didik setelah proses edukasi gizi berlangsung untuk kelas eksperimen dan setelah proses pembelajaran untuk kelas kontrol.

Instrumen tes ini berupa soal tes mengenai pengetahuan gizi seimbang sebanyak 25 butir soal yang terdiri dari 20 butir soal dalam bentuk soal pilihan ganda (*multiple choice*) dan 5 butir soal isian singkat. Adapun kategori tingkat pengetahuan menurut Bloom (*Bloom's Cut off Point*) dalam Sarjana, (2022) membagi tingkatan pengetahuan menjadi tiga yaitu pada interval nilai 80 – 100 pada kategori baik, 60 – 79 sedang, dan ≤ 60 kurang. Tahap akhir dari penelitian ini yaitu data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan statistik inferensial untuk mengetahui bagaimana pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi peserta didik di SMAN 13 Takalar.

Media yang digunakan dalam penelitian ini untuk kelas eksperimen berupa leaflet kementerian kesehatan. Leaflet ini memuat informasi mengenai pedoman gizi seimbang antara lain: Aktivitas fisik lakukan minimal 30 menit dalam sehari, Minum air 8 gelas sehari untuk menjaga kesehatan tubuh dari dehidrasi, Memantau berat badan setiap bulan, Lauk pauk (sumber protein) Buah-buahan (sumber vitamin dan mineral), Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disusun dengan dua jenis analisis data yaitu analisis deskriptif dan analisis statistik inferensial.

1) Analisis Deskriptif

Data penelitian yang dianalisis berupa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* pengetahuan gizi peserta didik. Tes pengetahuan gizi diberikan kepada 65 peserta didik yang terbagi dalam 2 kelas, sebanyak 33 peserta didik dari kelas eksperimen dan 32 peserta didik dari kelas kontrol. Data *pretest* dan *posttest* diperoleh dengan memberikan tes pengetahuan gizi sebelum dan setelah dilaksanakan edukasi gizi baik pada kelas eksperimen maupun pada kelas kontrol.

a. Analisis Deskriptif Pengetahuan Gizi Peserta Didik

Analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol yang dapat dilihat pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Pengetahuan Gizi Peserta Didik

No	Statistik Deskriptif	Eksperimen		Kontrol	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Jumlah Sampel	33	33	32	32
2	Rata-rata	55.70	76.89	54.28	62.07
3	Nilai Terendah	40.50	55.00	40.50	40.50
4	Nilai Tertinggi	67.50	92.50	67.50	81.00
5	Standar Deviasi	8.53	11.04	8.15	12.51

Tabel 2. diatas terlihat bahwa pada kelas eksperimen pada *pretest* memiliki nilai rata-rata sebesar 55,70 dengan nilai terendah dan tertinggi secara berturut-turut sebesar 40,50 dan 67,50, adapun pada standar deviasi (simpangan baku) sebesar 8,53, sedangkan setelah diberi perlakuan yakni dengan edukasi gizi seimbang menggunakan leaflet kementerian kesehatan nilai rata-rata *posttest* sebesar 76,89 dengan nilai terendah dan tertinggi secara berturut-turut sebesar 55,00 dan 92,50 dengan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 11.04, selanjutnya pada kelas kontrol dengan jumlah sampel 32 peserta didik, sebelum diberi perlakuan nilai rata-rata *pretest* sebesar 54,28 dengan nilai terendah dan tertinggi secara berturut-turut sebesar 40,50 dan 67,50 dengan standar deviasi (simpangan baku) sebesar 8,15, sedangkan setelah diberikan perlakuan yakni dengan edukasi gizi seimbang dengan menggunakan leaflet kementerian kesehatan nilai rata-rata *posttest* sebesar 62,07 dengan nilai terendah dan tertinggi secara berturut-turut sebesar 40,50 dan 81,00 standar deviasi (simpangan baku) sebesar 12,51. Hal ini menunjukkan bahwa nilai *posttest* pengetahuan gizi peserta didik pada kelas eksperimen setelah diberi perlakuan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai *posttest* pengetahuan gizi pada kelas kontrol.

b. Distribusi Frekuensi dan Persentase Pengetahuan Gizi Peserta Didik

Nilai dari pengetahuan gizi peserta didik selanjutnya dikelompokkan berdasarkan pengkategorian pengetahuan. Distribusi frekuensi dan persentase pengetahuan gizi peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Distribusi Frekuensi dan Persentase Pengetahuan Gizi Peserta didik

No	Kategori	Interval Nilai	Eksperimen				Kontrol			
			<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
			n	%	n	%	n	%	n	%
1	Baik	80 – 100	0	0%	17	51.5%	0	0%	5	15.6%
2	Sedang	60 – 79	13	39.4%	14	42.4%	11	34.4%	16	50.0%
3	Kurang	<60	20	60.6%	2	6.1%	21	65.6%	11	34.4%
	Jumlah		33	100%	33	100%	32	100%	32	100%

Tabel 3. menunjukkan bahwa nilai pengetahuan gizi peserta didik di kelas eksperimen sebelum diberi perlakuan terbanyak berada pada kategori kurang dengan persentase nilai *pretest* sebesar 60,6%. sedangkan nilai pengetahuan gizi peserta didik setelah diberi perlakuan terbanyak berada pada kategori baik yakni dengan persentase nilai *posttest* sebesar 51,5%. Selanjutnya pada kelas kontrol menunjukkan bahwa pengetahuan gizi peserta didik sebelum perlakuan terbanyak berada pada kategori kurang dengan persentase nilai *pretest* sebesar 65,6% dan setelah diberi perlakuan terbanyak berada pada kategori sedang dengan persentase nilai *posttest* sebesar 50,0%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi peserta didik setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan leaflet kementerian kesehatan mengalami peningkatan yang cukup signifikan sedangkan pengetahuan gizi peserta didik pada kelas kontrol tidak mengalami perubahan atau peningkatan yang cukup signifikan.

2) Analisis Inferensial

Untuk menguji apakah ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi peserta didik maka digunakan analisis kovarian (Anakova). Analisis kovarian dalam metode statistik dapat memberikan gambaran mengenai pengendalian terhadap variabel-variabel luar yang mempengaruhi hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat. Kriteria pengujian adalah jika nilai Sig. < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi peserta didik di SMAN 13 Takalar, dan jika nilai Sig. > 0,05 maka tidak terdapat terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi peserta didik di SMAN 13 Takalar. Hasil uji Anova dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Anakova

Tests of Between-Subjects Effects

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Corrected Model</i>	3569.928 ^a	1	3569.928	25.679	.000
Kelas	3569.928	1	3569.928	25.679	.000

Tabel 4. di atas menunjukkan, nilai signifikan untuk corrected model diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 ini menunjukkan bahwa nilai Sig. lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ (*Sig.*<0,05) maka dapat diinterpretasikan bahwa secara bersama terdapat perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Kemudian untuk nilai Sig. kelas eksperimen dan kelas kontrol diperoleh sebesar 0,000 ini menunjukkan bahwa nilai Sig. lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ (*Sig.*< 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari edukasi gizi yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman gizi di kalangan peserta didik.

Berdasarkan data penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang berpengaruh terhadap pengetahuan gizi peserta didik yang dapat dilihat pada hasil analisis deskriptif (tabel 2) dimana pada kelas eksperimen nilai rata-rata *posttest* yakni sebesar 76,89 dibandingkan nilai rata-rata *posttest* kelas kontrol yakni sebesar 62,07. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata kelas eksperimen dan kelas

kontrol. Selain itu juga dapat dilihat pada distribusi frekuensi dan persentase pengetahuan gizi peserta didik (tabel 3) dimana pada kelas eksperimen pada *posttest* terdapat sebanyak 17 peserta didik memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase 51,5 % sedangkan untuk kelas kontrol setelah *posttest* hanya 5 peserta didik yang memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase 15,6%. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi peserta didik pada kelas eksperimen setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan leaflet kementerian kesehatan mengalami peningkatan.

Hasil analisis inferensial menggunakan uji Anakova (tabel 4) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh edukasi gizi seimbang yang digunakan terhadap pengetahuan gizi peserta didik, dengan selisih nilai Sig. antara kelas eksperimen dan kelas kontrol kurang dari $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,005$). Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baker dkk., (2021) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi yang berkualitas tinggi merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan. Penelitian lain yang mendukung adalah Rusdi dkk., (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi gizi pada setiap kelompok, dan terdapat perbedaan yang sangat nyata pada pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan peserta didik disebabkan karena leaflet merupakan salah satu bentuk media yang sering digunakan dalam edukasi gizi. Kelebihan leaflet tampilan yang memberi kesan menarik sehingga mudah dipahami. Menurut Muwakhidah dkk., (2021) Media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan menurunkan permasalahan gizi pada remaja karena leaflet memiliki keunggulan melalui gambar - gambar yang ada di dalamnya sehingga tersaji lebih menarik sehingga lebih mudah bagi peserta didik untuk memahami dan mengingat materi yang disajikan. Hal ini didukung oleh penelitian Mulyati & Cahyati, (2020) Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah media edukasi gizi berbasis leaflet dapat meningkatkan pemahaman peserta didik terkait dengan gizi. Media leaflet dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif dalam edukasi gizi, terutama untuk peserta didik menengah atas.

Menurut Notoatmodjo, (2005) dalam Hidayah & Sopiandi, (2019) Pengetahuan adalah hasil dari rasa ingin tahu manusia, atau pemahaman individu terhadap suatu objek tertentu dengan rasa ingin tahu mereka sendiri, seperti penglihatan, penciuman, pendengaran dan lain sebagainya. Selama jangka waktu yang diperlukan untuk memperoleh pengetahuan, pengalaman pengamatan dan persepsi terhadap suatu objek sangatlah berpengaruh. Sebagai contoh, pada saat edukasi gizi seimbang, peserta didik aktif mengikuti kegiatan edukasi yang dilakukan oleh peneliti dan peserta didik aktif berpartisipasi membaca leaflet dari kemenkes yang diberikan. Oleh karena itu, sumber utama pengetahuan seseorang adalah penglihatan dan pendengaran. Semua indera tersebut merupakan alat untuk memperoleh informasi. Semakin banyak indera yang digunakan dalam pengumpulan informasi, semakin banyak pula informasi yang akan dikumpulkan dan diterima sehingga diperoleh pengetahuan yang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Peserta Didik di SMAN 13 Takalar dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi peserta didik kelas eksperimen pada *posttest* terdapat sebanyak 17 peserta didik memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase 51,5% sedangkan untuk kelas kontrol pada *posttest* hanya 5 peserta didik yang memiliki pengetahuan yang baik dengan persentase 15,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa setelah menerima edukasi gizi seimbang pengetahuan peserta didik tentang gizi mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil analisis inferensial menggunakan uji Anakova menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi peserta didik, hal ini terlihat adanya perbedaan antara nilai rata-rata kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan nilai Sig. 0,000 (*Sig.* < 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Baker NN, Eyadat AM, & Khamaiseh, AM. (2021). *The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan*. *Journal Heliyon*, 7(2).
- Herman H, Citra Kusumasari C, Hidayanti H, Jafar N, & Virani D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di Sma Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 9(1): 39–50.
- Hidayah M, & Supiandi S. (2019). Efektifitas Penggunaan Media Edukasi Buku Saku Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*. 1(2): 66.
- Mulyati, I., & Cahyati, A. (2020). Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Pernikahan Dini Dengan Menggunakan Pendidikan Kesehatan Media Leaflet. *Jurnal Bidan Pintar*. 1(2): 80–95.
- Muwahidah, Fatih, F. D., & Primadani, T. (2021). Efektivitas Pendidikan Dengan Media Booklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of University Research Colloquium*. 438–446.
- Nurfitriani J & Kurniasari R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 6(3): 503–506.
- Pakhri A, Sukmawati S & Nurhasanah N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi, Protein dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*. 13(1): 39-43.
- Rosyidah IN, Arisandi A & Farid A. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Tingkat Stres dengan status Gizi Remaja. *Jurnal Sakti*: 4(1): 45–49.
- Rusdi FY, Helmizar H & Rahmy HA. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia

- Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*. 10(1): 31–38.
- Swarjana IK. 2022. *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Wijaya S, Fadhillah M, Mulyanti PP, Utari SA & Dahlan JK. (2021). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Siswa Tata Boga Sma Plus Pgri Cibirong. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.1–4.