



EDUKASI POLA KONSUMSI GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMKN 3 KENDARI

Harleli *, Wirastanti Yuda, Wd. Alfiat Fadhilatul Ana

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia

*e-mail: leli.har63@gmail.com; Submitted: 21 Desember 2025; Accepted: 29 Januari 2026
Available online: 30 Januari 2026

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat pola konsumsi yang tidak seimbang. Rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi perilaku makan remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pola konsumsi gizi seimbang pada siswa SMKN 3 Kendari. Jumlah sampel pada penelitian sebanyak 37 siswa. Penelitian ini menggunakan metode ceramah dengan media leaflet. Sampel pada kegiatan ini ditentukan dengan metode purposive sampling. Berdasarkan Hasil kegiatan ini diperoleh melalui pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Analisis data menggunakan uji Paired Samples T-Test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 67,57 sebelum edukasi menjadi 91,35 setelah edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikan $p=0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah edukasi. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMKN 3 Kendari.

Kata Kunci: Seimbang; Remaja; Edukasi

Abstract

Adolescents are a vulnerable age group for nutritional problems due to imbalanced dietary consumption patterns. Low knowledge of balanced nutrition is one of the main factors influencing adolescents' eating behavior. This community service activity aimed to improve adolescents' knowledge of balanced nutritional consumption among students of SMKN 3 Kendari. The sample consisted of 37 students, selected using purposive sampling. The activity employed a lecture method supported by leaflet media. Knowledge levels were measured before and after the educational intervention using a *pre-test* and *post-test* design. Data were analyzed using the Paired Samples T-Test. The results showed an increase in the mean knowledge score from 67.57 before the intervention to 91.35 after the intervention. Statistical analysis indicated a significant result with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating a significant difference between *pre-test* and *post-test* scores. Therefore, balanced nutrition education was effective in improving adolescents' knowledge of balanced nutrition at SMKN 3 Kendari.

Keywords: Balanced; Teenagers; Education



PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan antara anak-anak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologi, kognitif, dan sosial emosional. Pertumbuhan remaja dapat dilihat dari meningkatnya tinggi badan, berat badan, lingkaran kepala, lingkaran lengan atas, lingkaran dada, serta indikator lainnya. Pertumbuhan pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor gizi dan nutrisi yang dikonsumsi (Wati et al., 2023).

Pada konteks sekolah menengah kejuruan, edukasi gizi menjadi semakin relevan mengingat siswa SMK cenderung memiliki pola konsumsi yang dipengaruhi oleh aktivitas praktik, kebiasaan jajan, serta keterbatasan waktu makan yang teratur (Triwijayati et al., 2021). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi di sekolah berkontribusi pada peningkatan pemahaman siswa terhadap prinsip gizi seimbang dan pemilihan makanan yang lebih sehat (Simatupang et al., 2024).

Namun, pada pelaksanaannya penerapan gizi seimbang pada remaja masih belum optimal. Masalah gizi pada remaja berkaitan erat dengan kebiasaan makan sehari-hari. Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi remaja, di mana perilaku yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) pada usia remaja (Oktavianto et al., 2023). Remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, gemar mengonsumsi makanan cepat saji, serta kurang memperhatikan kualitas dan keberagaman makanan yang dikonsumsi. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai prinsip gizi seimbang (Apriyani et al., 2021).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 4,1%, dengan proporsi remaja *overweight* mencapai 12,1%, serta status kurus dan sangat kurus sebesar 7,6% secara nasional. Sementara itu, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 25,7% dan meningkat menjadi 26,9% pada kelompok usia 16-18 tahun. Pada periode yang sama, prevalensi remaja dengan status kurus berada di kisaran 8%, sedangkan kelebihan berat badan dan obesitas berkisar antara 13-16%. Kondisi tersebut mencerminkan masih tingginya beban ganda masalah gizi pada remaja yang dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan yang tidak seimbang serta rendahnya tingkat aktivitas fisik (Endartiwi, 2025).

Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menentukan status gizi remaja. Rendahnya pengetahuan gizi dapat menurunkan kemampuan remaja dalam menerapkan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi gizi menjadi upaya pembelajaran yang bertujuan membentuk perilaku individu atau masyarakat guna meningkatkan pengetahuan agar kondisi gizi tetap terjaga. Salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang adalah melalui pemberian edukasi gizi dengan metode dan media yang tepat serta menarik, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik (Nurfitriani et al., 2023). Edukasi yang dilakukan dengan bantuan media dapat memudahkan serta memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, penggunaan media juga membantu edukator dalam menyajikan materi agar lebih efektif.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) termasuk dalam kategori remaja awal, yaitu fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, aktivitas fisik remaja cenderung meningkat karena selain menjalani berbagai kegiatan di sekolah, mereka juga mulai aktif dalam beragam aktivitas di luar lingkungan sekolah. Kondisi remaja yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, ditambah dengan keterbatasan pengetahuan gizi yang benar, menyebabkan mereka kurang memahami



gizi seimbang serta kebiasaan makan yang selama ini kurang tepat (Prasetya et al., 2023). Intervensi gizi di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) penting untuk dilakukan karena edukasi gizi melalui pendekatan sekolah dapat meningkatkan pengetahuan serta membantu pemantauan status gizi remaja (Sinta et al., 2023).

Pada konteks sekolah menengah kejuruan, edukasi gizi menjadi semakin relevan mengingat siswa SMK cenderung memiliki pola konsumsi yang dipengaruhi oleh aktivitas praktik, kebiasaan jajan, serta keterbatasan waktu makan yang teratur. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi di sekolah vokasi berkontribusi pada peningkatan pemahaman siswa terhadap prinsip gizi seimbang dan pemilihan makanan yang lebih sehat (Simatupang et al., 2024).

Namun demikian, peningkatan pengetahuan saja belum cukup untuk menjamin terjadinya perubahan perilaku dalam memilih makanan sehat. Pendekatan *Behavior Change Communication* (BCC) menekankan bahwa perubahan perilaku memilih makanan sehat merupakan hasil dari proses bertahap yang melibatkan peningkatan pengetahuan, niat, serta lingkungan pendukung. Oleh karena itu, edukasi gizi yang efektif perlu dirancang tidak hanya sebagai transfer informasi, tetapi juga sebagai strategi komunikasi yang mampu memotivasi dan memberdayakan remaja untuk menerapkan perilaku memilih makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari (UNICEF, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Nengsih (2025) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi remaja setelah diberikan edukasi gizi seimbang. Penelitian lain juga melaporkan bahwa edukasi gizi di lingkungan sekolah mampu meningkatkan kebiasaan memilih makanan sehat pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi merupakan salah satu upaya yang efektif dalam mendukung perbaikan status gizi remaja (Sunarti et al., 2025).

Sebagai bagian dari strategi pembangunan berkelanjutan, peningkatan literasi gizi berkontribusi terhadap pencapaian SDG 2 (*Zero Hunger*) melalui penguatan ketahanan pangan dan perbaikan status gizi masyarakat yang lebih baik (Kemenkes, 2023). Selain itu, peningkatan literasi gizi berperan dalam mendukung SDG 3 (*Good Health and Well-Being*) karena literasi gizi meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memahami, memilih, dan menerapkan pola makan sehat yang berdampak pada pencegahan penyakit kronis. Di sisi lain, integrasi pendidikan nutrisi dalam program edukatif berkontribusi pada SDG 4 (*Quality Education*) dengan memperkuat pengetahuan tentang gizi dan memperluas akses terhadap pendidikan kesehatan yang relevan (Rustiawati et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat tingginya kebutuhan nutrisi, pola makan yang kurang seimbang, serta keterbatasan pengetahuan gizi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui edukasi gizi seimbang pada remaja di SMKN 3 Kendari sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pola makan sehat.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh dosen bersama mahasiswa Program Studi Gizi terkait Edukasi Pola Konsumsi Gizi Seimbang pada Remaja di SMKN 3 Kendari. Kegiatan ini melibatkan 37 siswa dan dilaksanakan pada tanggal 13 Oktober 2025 pukul 08.30-10.00 WITA. Bentuk kegiatan penyuluhan yang dilakukan yaitu pemberian materi terkait pola konsumsi gizi seimbang bagi remaja



dengan menggunakan laptop dan leaflet. Kegiatan diawali dengan membagikan kuesioner pre-test kepada remaja, selanjutnya tim pengabdian menyampaikan materi tentang gizi seimbang, dan terakhir membagikan kuesioner post-test. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan, yaitu:

Tahap Persiapan

Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk meminta izin pelaksanaan kegiatan. Menetapkan sasaran kegiatan, yaitu siswa kelas X jurusan Tata Kecantikan dan Teknik Komputer SMKN 3 Kendari. Pada tahap persiapan, tim membuat Satuan Acara Pembelajaran (SAP) yang digunakan pada pelaksanaan penyuluhan. Selain itu, disiapkan media pendukung berupa leaflet gizi seimbang pada remaja, materi presentasi (PowerPoint), serta kuesioner pre-test dan post-test. Materi edukasi terdiri atas pengertian gizi seimbang, Empat Pilar Gizi Seimbang, Isi Piringku, serta dampak pola makan tidak seimbang terhadap kesehatan remaja.

Instrumen kuesioner terdiri dari 10 soal pilihan ganda yang mencakup aspek pengetahuan tentang pengertian gizi seimbang, Isi Piringku, prinsip gizi seimbang, serta contoh penerapan pola makan sehat pada remaja. Skor diberikan dengan nilai 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah, sehingga skor total berkisar antara 0-10. Kuesioner telah divalidasi untuk memastikan kesesuaian materi dengan tujuan edukasi dan dinyatakan layak digunakan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan tim pengabdian, serta penyampaian tujuan kegiatan. Selanjutnya, peserta mengisi kuesioner pre-test. Tim kemudian memberikan penyuluhan melalui metode ceramah interaktif menggunakan leaflet gizi seimbang. Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi guna meningkatkan pemahaman terhadap materi gizi seimbang.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan dengan membagikan kuesioner post-test yang memiliki pertanyaan yang sama dengan pre-test untuk menilai perubahan pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi. Evaluasi juga dilakukan melalui pengamatan keaktifan peserta selama kegiatan, sesi tanya jawab, serta respons peserta terhadap materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang berjumlah 37 siswa kelas X SMKN 3 Kendari. Edukasi dilakukan dengan memberikan materi tentang pengertian gizi seimbang pada remaja, Empat Pilar Gizi Seimbang, Isi Piringku, menu gizi seimbang untuk remaja, serta dampak pola makan tidak seimbang terhadap kesehatan. Karakteristik responden pengabdian berdasarkan usia dan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.



Tabel 1. Karakteristik responden pengabdian berdasarkan usia, jenis kelamin

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (orang)	Persentasi (%)
Usia Siswa (Tahun)			
1	16-17	29	78,5
	18-19	8	21,5
Jenis Kelamin			
2	Laki-laki	7	18,9,
	Perempuan	30	91,1
Total		37	100

Dari tabel 1 jumlah peserta siswa mayoritas adalah usia 16-17 tahun sebanyak 29 orang (78,5%) dan yang paling sedikit adalah usia 18-19 tahun berjumlah 8 orang (21,5%), berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (91,1 %).



Gambar 1. Perkenalan tim pengabdian dan pengisian kuisioner *pre test* pada Remaja di SMKN 3 Kendari

Pada Gambar 1, kegiatan tahap pertama diawali dengan memperkenalkan tim pengabdian, dilanjutkan dengan penyampaian tujuan kegiatan serta pengisian pre-test sebagai langkah awal untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal siswa terkait gizi seimbang pada remaja. Siswa diberikan waktu selama 5 menit untuk menjawab pre-test.



Gambar 2. Pelaksanaan penyuluhan dan diskusi pada Siswa SMKN 3 Kendari

Pada Gambar 2, tim melakukan pemaparan materi terkait gizi seimbang pada remaja. Durasi penyampaian materi selama 15 menit. Dalam melakukan pemaparan materi, pemateri menggunakan metode ceramah dan diskusi dua arah serta menggunakan leaflet sebagai alat bantu penyampaian materi. Subbahasan yang disampaikan antara lain pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, pesan gizi



seimbang, dampak mengonsumsi makanan tidak seimbang, penyakit yang umum terjadi pada remaja, contoh-contoh makanan seimbang, serta contoh perhitungan kandungan zat gizi dalam suatu makanan. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan usia remaja sehingga siswa antusias selama proses sosialisasi berlangsung. Terdapat beberapa siswa yang mengajukan pertanyaan terkait gizi seimbang yang menandakan keantusiasan siswa. Efektivitas penggunaan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMKN 3 Kendari sejalan dengan penelitian Prasetya et al. (2023), yang menunjukkan bahwa penggunaan media leaflet efektif dalam menyampaikan pesan gizi seimbang karena informasinya yang ringkas dan menarik sehingga memudahkan proses penyerapan materi gizi seimbang (Rahmad et al., 2023).



Gambar 3. Kegiatan pengisian kuesioner post-test pada Siswa SMKN 3 Kendari

Pada Gambar 3, pemberian kuesioner post-test dilakukan pada akhir kegiatan edukasi yang bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan terkait gizi seimbang pada remaja. Post-test dilakukan selama 5 menit. Selanjutnya, dilakukan evaluasi dan hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan melalui jawaban post-test. Hal ini membuktikan bahwa pemberian edukasi dengan metode ceramah dan diskusi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

Hasil kegiatan edukasi gizi seimbang setelah dilakukan penyuluhan pada remaja menunjukkan bahwa siswa SMKN 3 Kendari mampu menyebutkan dan menjawab pertanyaan kuesioner dengan benar, antara lain terkait pengertian gizi seimbang, Empat Pilar Gizi Seimbang, Isi Piringku, serta dampak pola makan tidak seimbang terhadap kesehatan remaja.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang. Sebelum diberikan edukasi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan yang rendah mengenai gizi seimbang, khususnya terkait konsep Isi Piringku dan Empat Pilar Gizi Seimbang. Beberapa siswa masih belum memahami proporsi makanan yang dianjurkan dalam satu porsi makan harian serta pentingnya konsumsi sayur dan buah. Secara umum, hasil post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa dibandingkan sebelum intervensi edukasi, yang menandakan bahwa kegiatan pengabdian ini berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Samples T-Test* untuk mengetahui perbedaan skor responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Jumlah responden yang dianalisis sebanyak 37 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata skor sebelum diberikan edukasi sebesar $67,57 \pm 12,78$, sedangkan nilai rata-rata skor sesudah diberikan edukasi meningkat menjadi $91,35 \pm 12,06$. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan skor setelah responden memperoleh edukasi.



Peningkatan skor pengetahuan terutama terdapat pada pemahaman pengertian gizi seimbang, Empat Pilar Gizi Seimbang, serta Isi Piringku. Hal ini mengindikasikan bahwa metode ceramah dan diskusi mampu meningkatkan pemahaman kognitif siswa terhadap materi gizi seimbang. Temuan ini sejalan dengan penelitian Simatupang et al. (2024) yang menyatakan bahwa metode edukasi di sekolah efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja.

Meskipun demikian, keberhasilan kegiatan ini masih terbatas pada aspek pengetahuan (*knowledge*). Penelitian ini belum mengukur perubahan sikap (*attitude*) maupun perubahan perilaku makan (*behavior*). Beberapa studi menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku tanpa adanya intervensi lanjutan dan pemantauan jangka panjang (Ronto et al., 2016; Glanz et al., 2015).

Perlunya pengembangan evaluasi yang lebih komprehensif dengan memasukkan pengukuran sikap, niat, serta praktik konsumsi makanan. Pendekatan *Behavior Change Communication* (BCC) yang terintegrasi dan berkelanjutan diperlukan untuk memastikan peningkatan pengetahuan dapat bertransformasi menjadi perubahan perilaku makan sehat pada remaja (UNICEF, 2019; WHO, 2022).

Berdasarkan hasil uji *Paired Samples T-Test* diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dengan demikian, pemberian edukasi terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan skor responden. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Simatupang et al. (2024) yang menunjukkan bahwa metode edukasi secara langsung melalui ceramah dan diskusi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan signifikan setelah diberikan edukasi, yang dibuktikan melalui hasil uji statistik dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan menggunakan media leaflet yang disertai ceramah dan diskusi interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada Siswa SMAN 3 Kendari.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H., Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, M., & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan leaflet dan poster sebagai media edukasi gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di Aceh Besar. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(1), 23-32. DOI: 10.34011/jmp2k.v33i1.1863
- Apriyani, L., & Puspitasari, I. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Gastritis Pada Remaja Masa New Normal Di SMA Negeri 1 Muaragembong. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 74-80. DOI: 10.36086/jkm.v1i1.986
- Erdartiwi, S. S. (2025). Status Gizi, Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Dan Perilaku Konsumsi Makanan Pada Remaja Di MA Madina. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(1). DOI: 10.55500/jikr.v12i1.271
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman gizi seimbang. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI.



- Nengsih, Y., Maulana, E., & Lutpi, S. N. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Remaja Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Remaja Di Smk Bina Teknika Cileungsi-Bogor Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 14(1), 49-57.
- 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. DOI: 10.56338/mppki.v6i3.2929
- Oktavianto, E., Saifudin, I. M. M. Y., Suryati, S., Supriyadi, S., & Setyaningrum, N. (2023). Eating behaviors related to nutritional status among adolescents: a cross-sectional study. *International Journal of Public Health*, 12(2), 647-653. DOI: 10.11591/ijphs.v12i2.22854
- Prasetya, G., Sartika, A. N., Sari, A. E., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Alamsyah, P. R. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, 4(1), 7-14. <https://jmm.stikesmitrakeluarga.ac.id/index.php/jmm/article/download/159/63>
- Rusiawati, R. T. H. D., & Wijana, I. K. (2025). Pengaruh Literasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa dalam Memilih Makanan Sehat dan Aman sesuai Pedoman Gizi Seimbang. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(3), 6669-647. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i3.6679>
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy. *Health Education Research*, 31(5), 585-596.
- Simatupang, E. J., Babo, D. H. P., Panjaitan, E. W. R., Friyanti, E. S., & Laga, M. E. D. (2024). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Siswa Smk Pgri 1 Tangerang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Simatupang, M. R., et al. (2024). Pengaruh edukasi kesehatan terhadap literasi kesehatan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Sinta, T. B., Hanifah, H., & Yuliana, N. (2023). PKM edukasi gizi berbasis sekolah pada remaja di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar. *Ihsan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 72-76. DOI: 10.30596/ihsan.v5i1.14167
- Sunarti, N. T. S., Lestari, R. T., & Trisetyaningsih, A. D. (2025). Diskusi Interkatif Tentang Pesan Dasar Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(10), 4533-4539.
- UNICEF. (2019). Behavior change communication in nutrition programs. UNICEF.
- Wati, N., Et Al. (2023). Aktivitas Fisik, Asupan Serat Dan Status Ekonomi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 11 Kota Banjarmasin. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 5(5), 1576-1586.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

