

Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Membangun Generasi Sehat Dan Berkualitas Di SMA Teknologi Pekanbaru

Dessy Mustika Rahmawati*¹, Nova Avianti Rahayu², Siska Indrayani³

¹Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

^{2,3}Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau

email: dessymustikarahmawati@umri.ac.id

Abstract

The community service program titled "Enhancing Adolescent Nutrition Knowledge and Reproductive Health to Build a Healthy and Quality Generation" was conducted at SMA Teknologi Pekanbaru. This program aimed to improve adolescents' understanding of the importance of balanced nutrition and reproductive health through educational approaches, including lectures, group discussions, interactive workshops, and individual counseling sessions. The evaluation method involved pre-tests and post-tests to measure the increase in students' knowledge. The results showed a significant improvement in students' understanding of balanced nutrition, the role of nutrition in growth, reproductive health, and preparing for a healthy generation. Prior to the counseling session, the percentage of correct answers ranged from 20-40%. After the session, the percentage increased to 85-87.5%. The program also successfully enhanced collective awareness within the school environment, creating a supportive atmosphere for adolescent health and engaging teachers and parents in supporting healthy lifestyle changes. These results demonstrate the effectiveness of a comprehensive educational approach in raising awareness of nutrition and reproductive health among adolescents.

Keywords: Adolescent Nutrition, Adolescent Reproductive Health, Enhancement of Knowledge

Abstrak

Program pengabdian masyarakat bertema "Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Membangun Generasi Sehat dan Berkualitas" dilaksanakan di SMA Teknologi Pekanbaru. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dan kesehatan reproduksi melalui pendekatan edukatif yang melibatkan ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, serta sesi konseling individu. Metode evaluasi yang digunakan meliputi pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait definisi gizi seimbang, peran gizi dalam pertumbuhan, kesehatan reproduksi, serta persiapan generasi sehat. Sebelum penyuluhan, pemahaman siswa masih rendah, dengan persentase jawaban tepat berkisar antara 20-40%. Setelah penyuluhan, persentase meningkat hingga 85-87,5%. Program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran kolektif di lingkungan sekolah, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan remaja, serta melibatkan peran guru dan orang tua dalam mendukung perubahan pola hidup sehat. Hasil ini menunjukkan efektivitas pendekatan edukasi yang komprehensif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan kesehatan reproduksi di kalangan remaja.

Kata Kunci: Gizi Remaja, Kesehatan Reproduksi Remaja, Peningkatan Pengetahuan

PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset penting dalam pembangunan bangsa, mengingat mereka adalah generasi penerus yang akan memegang peran strategis dalam berbagai sektor kehidupan di masa depan. Namun, tantangan yang dihadapi remaja dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, khususnya terkait dengan gizi dan kesehatan reproduksi, masih menjadi isu yang signifikan (1).

Masa remaja akan mengalami masa puncak pertumbuhan dan perkembangan. Pada puncak pertumbuhan, sel mengalami peningkatan jumlah lebih banyak dibandingkan dengan masa dewasa. Pada siklus daur kehidupan manusia, tahap pertumbuhan yang paling cepat terjadi pada masa bayi dan remaja. Pada tahap bayi, berat badan mengalami kenaikan sebanyak 300% pada usia satu tahun, sedangkan pada masa remaja, berat badan meningkat sekitar 50% dan tinggi badan bertambah 20% (2).

Pendekatan pada siklus daur kehidupan sangat penting untuk dipelajari karena kondisi kesehatan tahap sebelumnya akan mempengaruhi kondisi kesehatan pada tahap berikutnya. Sebagai contoh, remaja putri yang sehat dan tidak mengalami anemia dapat mempengaruhi kondisi wanita usia subur yang sehat serta tidak mengalami anemia. Kondisi kesehatan wanita usia subur akan berpengaruh pada kondisi saat wanita tersebut hamil dan kelahiran bayi. Keadaan kesehatan wanita usia subur akan memberikan pengaruh saat masa kehamilan; kondisi WUS yang sehat akan menghasilkan ibu hamil yang sehat dan melahirkan bayi yang sehat. Kondisi remaja dengan kekurangan energi kronik maka akan berpotensi mengalami kekurangan energi kronik sehingga menjadi ibu hamil dengan resiko tinggi (1).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 27,2%. Anemia ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi, yang dapat memengaruhi konsentrasi, produktivitas, serta kesehatan reproduksi di

masa depan. Selain itu, angka kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri usia 15–19 tahun masih mencapai 8,7% (Riskesdas, 2018). Di sisi lain, prevalensi obesitas pada kelompok usia remaja juga meningkat, dengan angka mencapai 16% pada tahun yang sama (3).

Rendahnya kesadaran remaja tentang kesehatan reproduksi turut menjadi perhatian. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 mencatat bahwa pengetahuan remaja terkait kesehatan reproduksi masih sangat terbatas (4). Kurangnya pemahaman ini berkontribusi pada tingginya angka pernikahan dini, kehamilan yang tidak direncanakan, serta meningkatnya risiko infeksi menular seksual (5).

Faktor utama yang memengaruhi kondisi ini meliputi minimnya akses terhadap informasi yang tepat, kurangnya layanan kesehatan yang ramah remaja, serta stigma sosial yang menghambat diskusi terbuka mengenai kesehatan reproduksi (6). Kondisi lingkungan juga berperan, seperti kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat yang dipengaruhi oleh pola hidup modern (7).

Oleh karena itu, diperlukan langkah strategis untuk mengatasi permasalahan tersebut melalui program edukasi yang komprehensif. Kegiatan "Peningkatan Kesadaran Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Membangun Generasi Sehat dan Berkualitas" dirancang untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pola makan sehat dan perilaku reproduksi yang bertanggung jawab. Dengan program ini, diharapkan remaja dapat mengadopsi gaya hidup sehat, meningkatkan kesadaran terhadap risiko yang ada, dan menjadi individu yang siap berkontribusi dalam pembangunan bangsa (8).

METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian yang digunakan dalam program "Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Membangun Generasi Sehat dan Berkualitas di SMA Teknologi Pekanbaru" menerapkan pendekatan **edukatif dan partisipatif**. Ruang lingkup kegiatan meliputi edukasi gizi seimbang, kesehatan reproduksi, serta peningkatan kesadaran



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Gizi dan Kesehatan Reproduksi di SMA Teknologi Pekanbaru

Definisi operasional variabel meliputi tingkat pengetahuan gizi, pemahaman tentang kesehatan reproduksi, dan perubahan perilaku sehat. Analisis data dilakukan secara **kuantitatif** untuk menilai peningkatan pengetahuan melalui uji statistik, serta **kualitatif** untuk mengevaluasi respon dan partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung.

remaja melalui ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, dan konseling individu. Alat utama yang digunakan meliputi media presentasi, leaflet, dan kuesioner. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui **pre-test dan post-test**, observasi, serta wawancara untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap siswa.



Gambar 2. Pengisian Kuesioner pre-test dan post-test oleh siswa SMA Teknologi Pekanbaru



Gambar 3. Kegiatan diskusi/dialog interaktif dengan siswi SMA Teknologi Pekanbaru

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini telah dilakukan di SMA Teknologi Pekanbaru pada bulan Januari tahun 2025. Penyuluhan diberikan kepada siswa kelas XI dengan jumlah 40 siswa (2 kelas) Penyuluhan dilaksanakan dengan metode yang beragam, yaitu ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, dan sesi konseling individu. Materi yang disampaikan mencakup definisi gizi seimbang, peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan reproduksi remaja dan hubungan remaja dengan

persiapan generasi sehat.

Setelah pelaksanaan penyuluhan, dilakukan survei untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Survei ini mencakup pertanyaan tentang definisi gizi seimbang, peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan reproduksi remaja dan hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat.

Tabel 1. Data Pengetahuan Siswa Sebelum dilakukan Penyuluhan

No	Topik	Sebelum Penyuluhan				Total
		Jawaban tepat		Jawaban kurang tepat		
		Jumlah siswa	Presentase	Jumlah siswa	Presentase	
1	Definisi gizi seimbang	9	22,5 %	31	77,5 %	40 (100%)
2	Peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan	10	25 %	30	75 %	40 (100%)
3	Kesehatan reproduksi remaja	16	40 %	24	60 %	40 (100%)
4	Hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat	8	20 %	32	80 %	40 (100%)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data bahwa jumlah siswa yang menjawab dengan tepat sebelum penyuluhan untuk topik definisi gizi seimbang berjumlah 9 siswa (22,5%), topik peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan berjumlah 10 siswa (25%), topik kesehatan reproduksi remaja berjumlah 16 siswa (40%), dan topik Hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat berjumlah 8 siswa (20%).

Jumlah siswa yang menjawab kurang tepat sebelum penyuluhan untuk topik

definisi gizi seimbang berjumlah 31 siswa (77,5%), topik peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan berjumlah 30 siswa (75%), topik kesehatan reproduksi remaja berjumlah 24 siswa (60 %), dan topik Hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat berjumlah 32 siswa (80%). Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil survei pretest topik dengan hasil jawaban yang salah yang terbesar yaitu tentang hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat.

Tabel 2. Data Pengetahuan Siswa Setelah dilakukan Penyuluhan

No	Topik	Sebelum Penyuluhan				Total
		Jawaban tepat		Jawaban kurang tepat		
		Jumlah siswa	Presentase	Jumlah siswa	Presentase	
1	Definisi gizi seimbang	34	85 %	6	15 %	40 (100%)
2	Peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan	31	77,5 %	9	22,5 %	40 (100%)
3	Kesehatan reproduksi remaja	35	87,5 %	5	12,5 %	40 (100%)
4	Hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat	32	80 %	8	20 %	40 (100%)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan data bahwa jumlah siswa yang menjawab dengan tepat setelah penyuluhan untuk topik definisi gizi seimbang berjumlah 34 siswa (85%), topik peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan berjumlah 31 siswa (77,5%), topik kesehatan reproduksi remaja berjumlah 35 siswa (87,5%), dan topik Hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat berjumlah 32 siswa (80%).

Jumlah siswa yang menjawab kurang tepat setelah penyuluhan untuk topik definisi gizi seimbang berjumlah 6 siswa (15%), topik peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan berjumlah 9 siswa (22,5%), topik kesehatan reproduksi remaja berjumlah 5 siswa (12,5 %), dan topik Hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat berjumlah 8 siswa (20%).

Peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang gizi dan kesehatan reproduksi di SMA Teknologi Pekanbaru menunjukkan efektivitas dari program penyuluhan yang dilaksanakan. Sebelum penyuluhan, banyak siswa tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai definisi gizi seimbang, peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan reproduksi remaja dan hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat. Setelah penyuluhan, hasil survei menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mampu mendefinisikan gizi seimbang yang dibutuhkan

bagi remaja dengan lebih baik tetapi juga lebih inisiatif dalam mencontohkan bagaimana penerapan gizi seimbang di lingkungan sekolah dan rumah sehari-hari. Selain itu, peningkatan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan bagaimana peningkatan pemahaman dan inisiatif mereka tentang hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat kedepan strategi koping dan cara mendukung teman yang mengalami masalah kesehatan mental menandakan bahwa siswa sekarang lebih siap untuk mengatasi dan mempersiapkan diri untuk menghadapi masalah kesehatan mereka dimasa mendatang.

Siswa yang memahami pentingnya kesehatan reproduksi cenderung lebih proaktif dalam bertanya dan konsultasi selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Mereka juga lebih mungkin untuk menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah, di mana siswa merasa aman untuk berbicara tentang masalah kesehatan reproduksi lebih leluasa tanpa takut dihakimi (9).

Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut. Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi (10).

Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makanan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (11).

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi (12).

Kebutuhan zat gizi dipengaruhi oleh usia reproduksi, tingkat aktivitas dan status gizi seseorang. Zat gizi dibutuhkan utk penyempurnaan pertumbuhan dan fungsi organ reproduksi. Pada masa pubertas tubuh memproduksi hormon seks sehingga alat reproduksi berfungsi dan mengalami perubahan. Hormon seks perempuan adalah estrogen dan progesteron, berada dalam darah sehingga mempengaruhi alat-alat tubuh. Kekurangan nutrisi akan mempengaruhi sistem reproduksi, contoh anemia dan gizi kurang cenderung melahirkan bayi BBLR dan perdarahan saat melahirkan (13).

Masalah gizi pada remaja perlu dicegah karena tanpa upaya pencegahan akan berdampak pada masalah gizi di periode selanjutnya yaitu masalah gizi dewasa. Salah satu upaya pencegahan masalah gizi remaja dapat dilakukan dengan edukasi tentang gizi. Kesehatan reproduksi remaja merupakan salah satu hal yang penting dalam proses tumbuh kembang remaja. Ada banyak faktor yang dapat berpengaruh pada kesehatan reproduksi remaja. Salah satu faktor yang paling penting

ialah kecukupan gizi. Gizi ini penting untuk pertumbuhan remaja pada masa pubertas. Hal ini karena, kecukupan gizi ini pada akhirnya akan berpengaruh dalam jangka waktu yang cukup panjang. Contohnya pada kesuburan, keberhasilan pembuahan sel telur oleh sperma, dan tumbuh kembang bayi dalam rahim supaya nantinya bayi lahir dalam kondisi yang sehat dan normal. Oleh karena itu, sudah semestinya penting bagi remaja untuk memperhatikan kecukupan gizinya pada masa pubertas (14)

Dengan dukungan berkelanjutan dari guru, orang tua, dan teman sebaya, diharapkan peningkatan pengetahuan ini dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, dkk. Tahun 2021 yang menyatakan bahwa dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa peran orang tua, lingkungan sekolah (guru) hingga teman sebaya berpengaruh terhadap penyerapan informasi. Program penyuluhan yang dilakukan secara berkala dan terintegrasi dengan kurikulum sekolah akan membantu menciptakan budaya yang peduli terhadap kesehatan mental. Melalui pendekatan holistik ini, SMA Teknologi Pekanbaru dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain dalam upaya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan mental di kalangan remaja (15).

Dalam pelaksanaan penyuluhan, siswa dilibatkan secara aktif melalui berbagai metode pembelajaran, termasuk ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, dan sesi konseling individu. Ceramah yang disampaikan oleh tenaga profesional memberikan pemahaman dasar yang komprehensif tentang gizi dan kesehatan reproduksi. Diskusi kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan pemahaman mereka, serta belajar dari perspektif teman-teman mereka. Penyuluhan interaktif memberikan kesempatan bagi siswa untuk memberikan pemahaman, meningkatkan perubahan perilaku dan mendorong inisiatif siswa dalam memperbaiki kualitas pola makan, dan pemenuhan nutrisi mereka.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini juga diukur melalui survei yang dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum

penyuluhan, hanya 22,5 %%% siswa yang dapat mendefinisikan gizi seimbang dengan benar, tetapi angka ini meningkat menjadi 85% setelah penyuluhan. Kemampuan siswa untuk menjabarkan peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan juga meningkat dari 25% menjadi 77,5%. Selain itu, pengetahuan tentang kesehatan reproduksi remaja meningkat dari 40% menjadi 87,5% dan kesadaran mengenai hubungan remaja dengan persiapan generasi turut meningkat pesat dari 20% menjadi 80%. Data ini menunjukkan bahwa penyuluhan tidak hanya meningkatkan pemahaman teoretis siswa, tetapi juga keterampilan praktis dalam memahami dan memperbaiki gizi dan meningkatkan kesadaran kesehatan reproduksi.

Manfaat lain dari penyuluhan ini adalah peningkatan kesadaran kolektif di lingkungan sekolah. Dengan pengetahuan yang lebih baik, siswa dapat lebih mudah mengenali pola makan yang mungkin mengalami masalah tidak yang tidak sehat dan memberikan dukungan yang diperlukan. Mereka juga lebih siap untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana berbicara tentang masalah kesehatan reproduksi selama remaja tidak lagi menjadi hal yang tabu. Hal ini penting untuk membangun komunitas sekolah yang inklusif dan peduli (16).

Selain itu, guru dan staf sekolah juga mendapatkan manfaat dari penyuluhan ini. Mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dan kesehatan reproduksi dan lebih siap untuk mengenali serta menangani masalah kesehatan reproduksi di kalangan siswa. Dengan demikian, penyuluhan ini juga berfungsi sebagai pelatihan bagi tenaga pendidik, yang kemudian dapat menyampaikan pengetahuan ini kepada siswa dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari.

Dukungan dari orang tua juga sangat penting dalam keberhasilan program ini. Penyuluhan ini tidak hanya berfokus pada siswa tetapi juga melibatkan orang tua melalui seminar dan pertemuan rutin. Orang tua yang memahami pentingnya gizi seimbang dan kesehatan reproduksi selama remaja untuk mempersiapkan diri menjadi penerus bangsa dan cenderung lebih mendukung anak-anak mereka dalam menghadapi tekanan akademik

dan sosial. Keterlibatan orang tua memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh siswa di sekolah juga diterapkan di rumah.

Dengan adanya program penyuluhan yang komprehensif ini, diharapkan bahwa pengetahuan dan kesadaran tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi akan terus meningkat di SMA Teknologi Pekanbaru. Program ini dapat menjadi model bagi sekolah-sekolah lain untuk mengimplementasikan inisiatif serupa, sehingga pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan reproduksi remaja dapat menjadi perhatian utama dalam sistem pendidikan. Dukungan berkelanjutan dari semua pihak terkait akan memastikan bahwa manfaat dari program ini dapat dirasakan dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Program penyuluhan Peningkatan Kesadaran Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Membangun Generasi Sehat Dan Berkualitas di SMA Teknologi Pekanbaru yang dilaksanakan pada bulan Januari 2025 telah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi secara signifikan. Melalui berbagai metode pembelajaran, seperti ceramah, diskusi kelompok, workshop interaktif, dan sesi konseling individu, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai definisi gizi seimbang, peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan reproduksi remaja dan hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat. Hasil survei menunjukkan bahwa pemahaman siswa meningkat secara substansial setelah penyuluhan, dengan peningkatan kemampuan dalam mengenali pola makan yang seimbang dan gejala dan mengenali permasalahan kesehatan reproduksi pada remaja.

Dukungan dari guru, staf sekolah, dan orang tua juga menjadi faktor kunci dalam kesuksesan program ini. Penyuluhan ini tidak hanya bermanfaat bagi siswa, tetapi juga memberikan pelatihan penting bagi tenaga pendidik dan meningkatkan

kesadaran orang tua tentang pentingnya kesehatan mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Kementerian Riset dan Teknologi serta Universitas Muhammadiyah Riau atas dukungan yang memungkinkan terlaksananya kegiatan ini dengan baik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Sekolah Alam Rumbai yang telah berperan sebagai mitra pengabdian dan memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan ini dapat berjalan sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Laporan Riskedas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI. 2018
- [2] World Health Organization. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Geneva: WHO. 2021
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta: Kemenkes RI. 2019.
- [4] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI)*. BKKBN. 2017
- [5] World Health Organization.. *Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in WHO Regions*. Geneva: WHO. 2020
- [6] UNICEF. *State of the World's Children 2022: Nutrition, for Every Child*. New York: UNICEF. 2022.
- [7] Praditasari, N., & Sumarmik. *Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Remaja*. Malang: Universitas Brawijaya. 2018.
- [8] Dahru, S. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kemendikbud RI. 2022.
- [9] Akbar, S. & Purnama, R. "Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Kesehatan Ibu Hamil dalam Upaya Mencegah Stunting." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 27(5), 532–538. 2022.
- [10] Khairani, dkk. Penyuluhan Peningkatan Pemahaman Remaja Tentang Pentingnya Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi Di SMK Kesehatan Imelda. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat (Ji-SOMBA)*; Vol.3, No.1, pp.11-16. 2023
- [11] Yulaeka, Y. Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118. 2020
- [12] Emilia, E. Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 1(1), 1– 9. 2017.
- [13] RI, P. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. (2014).
- [14] Soetjningsih. *Tumbuh kembang remaja dan faktor yang memengaruhinya*. Sagung Seto. 2017.
- [15] Kusumawati, D. & Siregar, S. "Penerapan Program Pemberian Makanan Tambahan untuk Mencegah Stunting pada Balita." *Jurnal Pendidikan Gizi dan Kesehatan*, 10(1), 73–81. 2023.
- [16] Rosmaniar, dkk. *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Surakarta; Yayasan Kita Menulis. 2023.