

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG REMAJA SEHAT DAN CERDAS UNTUK MENCIPTAKAN GENERASI ANTILOWBATT DI SMK

Ulfatul Latifah^{1*}, Riska Arsita H², Mutiarawati³, Istiqomah Dwi Andari⁴

^{1,2,3,4}Department of Midwifery, Polteknik Harapan Bersama Tegal, Indonesia

ulfatul.bidan@poltektegal.ac.id¹, riskaarsita23@gmail.com², mutiarasusanto@gmail.com³,
istyandari44@gmail.com⁴

ABSTRAK

Abstrak: Makanan bergizi adalah power supply penting yang harus terpenuhi, akan tetapi menjadikan jauh lebih dahsyat, dengan asupan gizi yang seimbang akan membawa dampak luar biasa bagi tubuh. Kalau tubuh ini kita ibaratkan gadget, maka asupan makanan itulah yang jadi charger-nya yang akan mensuplai energi ke baterai tubuh kita. Maka baterai kita perlu banget dicharge dengan gizi yang seimbang, lengkap karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, air dan serat. Tujuan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan tentang Remaja sehat dan cerdas untuk menciptakan generasi *antilowbatt*. Metode yang digunakan dalam bentuk sosialisasi kepada siswa SMK Negeri 2 Slawi yang di hadiri sejumlah 32 siswi, kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 – 13 Januari 2023. Hasil pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan para siswa yaitu dari nilai pre tes terdapat siswa dengan pengetahuan kurang sebanyak 89,7% setelah dilakukan post test terdapat 93,7% siswa mempunyai pengetahuan baik.

Kata Kunci: Remaja Sehat dan Cerdas; Generasi antilowbatt.

Abstract: *Nutritious food is an important power supply that must be fulfilled, but making it even more powerful, with a balanced nutritional intake will have a tremendous impact on the body. If we compare the body to a gadget, then food intake is the charger that will supply energy to our body's battery. So our batteries really need to be charged with balanced nutrition, complete with carbohydrates, protein, fat, vitamins and minerals, water and fiber. The purpose of this community service activity is to increase knowledge about healthy and intelligent youth to create an anti-lowbatt generation. The method used was in the form of outreach to students of SMK Negeri 2 Slawi which was attended by 32 students, the activity was carried out on January 12-13 2023. The pretest and posttest results showed an increase in students' knowledge, namely from the pre-test scores there were 89 students with less knowledge 89.7% after the post test was carried out there were 93.7% of students who had good knowledge.*

Keywords: *Healthy and Smart Teenager, Antilowbatt generation.*



Article History:

Received: 30-01-2023

Revised : 21-02-2023

Accepted: 01-03-2023

Online : 08-04-2023



*This is an open access article under the
CC-BY-SA license*

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja (*Adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan berkembang yang di tandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat baik secara fisik, psikis, dan kognitif (Sandra fikawat dan ahmad syafiq, 2017). Masa remaja diawali dengan satu fase yang dikenal dengan istilah pubertas. Pubertas biasanya berlangsung pada usia 8-13 tahun pada anak perempuan dan usia 9-14 tahun pada anak laki-laki. Pada masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat penting. Selain itu pada remaja terjadi *Golden Age* atau masa keemasan kedua yang terjadi diusia remaja hal ini ditandai dengan tubuh, kecerdasan dan emosi berkembang sangat cepat. Hormon inilah yang menggerakkan semua perubahan dalam tubuh kita. Selaian perubahan pada tampilan luar kita, perubahan penting juga terjadi di otak kita. Otak akan memproduksi zat penting yang akan membuat sinaps-sinaps otak kita makin terhubung sempurna hal ini menjadikan seseorang semakin cerdas (Kemenkes RI, 2019).

Masalah gizi pada remaja merupakan langkah awal dan langkah penting untuk mendapatkan suatu generasi emas. Remaja kita memiliki beban masalah gizi, selain anemia pada remaja putri. Kemudian KEK atau kurang energi kronik, juga obesitas. Tiga hal ini sama-sama tidak *menguntungkan* untuk generasi emas kita, karena (kelak) ini akan menghasilkan bayi-bayi (keturunan) yang bermasalah (Kemenkes RI, 2018; Rina Agustina, 2021). Pada masa remaja mereka sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti saat masih anak-anak. Kebutuhan energi pada remaja lebih besar karena aktivitas fisik mereka lebih banyak, seperti olah raga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. Terlebih pada masa ini remaja sedang mengalami masa pencarian jati diri dan identitas dengan cara mencontoh perilaku seseorang yang menjadi panutan untuk mereka. Remaja yang mengalami masalah gizi, akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (SDM) dimana dapat berakibat pada hilangnya generasi muda (*loss generation*) serta berdampak pada keadaan perekonomian bangsa (*loss economic*) di masa mendatang (Fauzi, 2012).

Makanan bergizi adalah power supply penting yang harus terpenuhi. Tidak sekedar “hidup”, akan tetapi menjadikan jauh lebih dahsyat, dengan asupan gizi yang seimbang akan membawa dampak luar biasa bagi tubuh. Kalau tubuh ini kita ibaratkan gadget, maka asupan makanan itulah yang jadi charger-nya yang akan mensuplai energi ke baterai tubuh kita. Baterai tubuh yang baik adalah baterai yang tidak hanya full energy tapi juga punya kualitas tinggi yang membuat performa kita selalu optimal setiap hari. Maka baterai kita perlu banget di-charge dengan gizi yang seimbang, lengkap

karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, air dan serat, seperti halnya charger elektronik, gak semuanya bagus tetapi ada yang ngisinya lama, ada cepat, ada yang bikin panas handphone, ada yang bikin baterai awet, begitu pula dengan makanan/minuman yang kita konsumsi. Ada yang bisa bikin “baterai tubuh” kita full, ada juga yang malah bikin gampang nge-drop. Makanya penting banget punya “charger” yang baik untuk tubuh ini (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data Rikesda Provinsi Jawa Tengah 2018, status gizi remaja (IMT/U) usia 16 – 18 tahun di wilayah Kabupaten Tegal dalam kategori pendek sangat pendek 0%, pendek 12,11%, pendek 12, 11%, normal 79,8%, gemuk 6,26%, 1,79% (Rikesdas, 2018). Berdasarkan tingginya masalah gizi pada remaja di Kabupaten Tegal beberapa upaya penanggulangan di lakukan oleh pemerintah diantaranya dengan melakukan kerjasama dengan instansi kesehatan maupun pendidikan salah satunya adalah Politeknik Harapan Bersama. Maka dari itu dalam rangka melaksanakan Dharma pengabdian kepada masyarakat, kami mengadakan penyuluhan kepada remaja yaitu siswa SMK Negeri 2 Slawi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang Remaja sehat dan cerdas untuk menciptakan generasi *antilowbatt*. Dengan terciptanya remaja yang sehat maka diharapkan kegiatan ini dapat membantu pemerintah untuk menanggulangi masalah gizi remaja khususnya menurunkan kejadian stunting di Kabupaten Tegal. SMK Negeri 2 Slawi merupakan salah satu SMK di Slawi Kabupaten Tegal yang beralamat di Jl. Jenderal A.Yani, Procot, Kecamatan Slawi Kabupaten Tegal. Jawa Tengah dengan jumlah siswa sekitar 1.776 yang terdiri dari 6 prodi atau jurusan non kesehatan sehingga diharapkan siswa yang ada disana akan menjadi generasi remaja sehat dan cerdas.

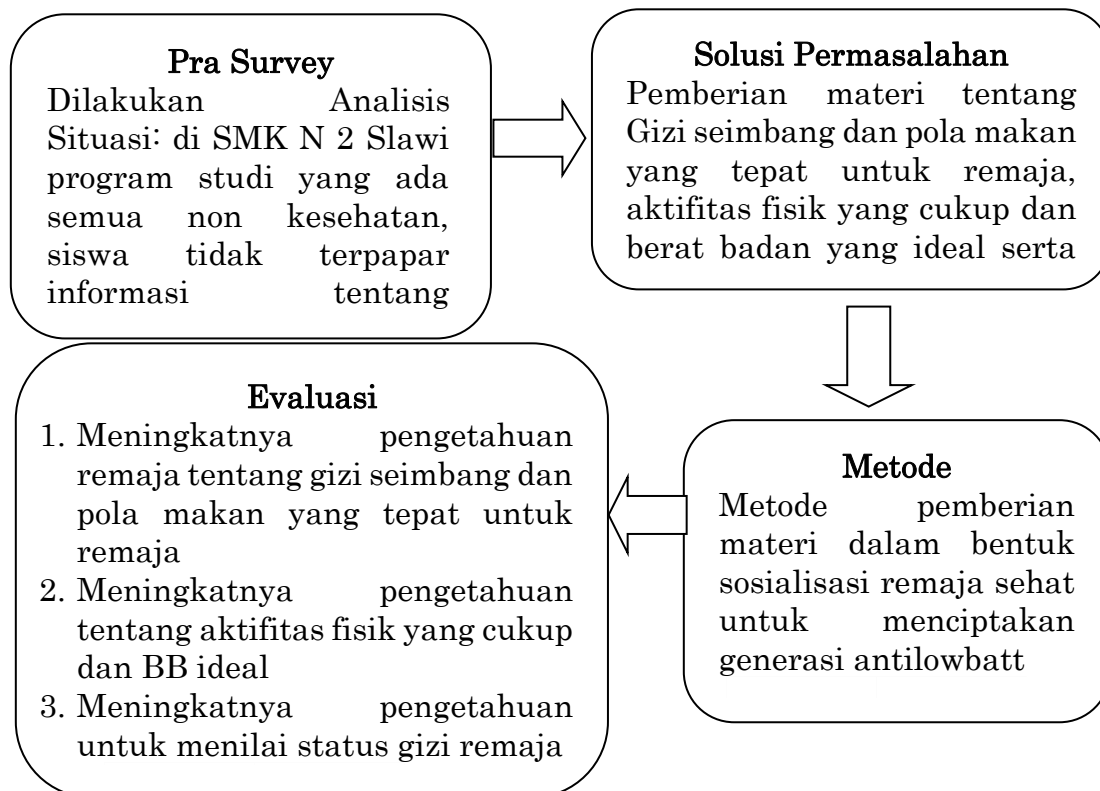
B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi antara lain: pemberian materi tentang Gizi seimbang dan pola makan yang tepat untuk remaja, aktifitas fisik yang cukup, berat badan yang ideal dan menilai status gizi remaja hal ini bertujuan untuk menciptakan generasi sehat dan cerdas pada remaja khususnya siswa SMK Negeri 2 Slawi yang dilaksanakan pada tanggal 12 – 13 Januari 2023. Adapun jumlah peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 32 orang

Mitra yang bekerja sama pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah SMK Negeri 2 Slawi, yang terletak di jalan Jendral Ahmad Yani Slawi, Kabupaten Tegal. Sehingga Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Slawi. Adapun jarak keberadaan sasaran dengan Politeknik Harapan Bersama kurang lebih 10 km. Pemilihan sasaran kegiatan ini dikarenakan di SMK Negeri 2 Slawi Program Studi yang ada semua non kesehatan sehingga informasi tentang kesehatan sangat dibutuhkan para siswa

seperti informasi tentang remaja sehat dan cerdas untuk menciptakan generasi *antilowbatt*.

Kegiatan diawali dengan melakukan perijinan pengabdian kepada masyarakat ke mitra yaitu pihak SMK Negeri 2 Slawi, setelah permohonan ijin disetujui dilanjutkan dengan melakukan persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan sebagaimana terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan pengabdian masyarakat

Berdasarkan Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu: pra kegiatan, dimana pada tahap ini kami melakukan analisis situasi untuk mengetahui kasus. Berdasarkan Gambar 1 Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu: Pra kegiatan, dimana pada tahap ini kami melakukan analisis situasi untuk mengetahui situasi di SMK Negeri 2 Slawi, dari hasil analisis diketahui Program studi yang ada semua non kesehatan, sehingga siswa kurang terpapar informasi tentang kesehatan sedangkan permasalahan gizi pada remaja sering ditemukan. Remaja yang mengalami masalah gizi, akan berpengaruh pada kualitas sumber daya manusia (SDM) dimana dapat berakibat pada hilangnya generasi muda (*loss generation*) serta berdampak pada keadaan perekonomian bangsa (*loss economic*) di masa mendatang. maka kami memberikan solusi dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi antara lain: pemberian materi tentang Gizi seimbang dan pola makan yang tepat untuk remaja, aktifitas fisik yang cukup, berat badan yang ideal dan menilai status gizi remaja hal ini

bertujuan untuk menciptakan generasi sehat dan cerdas pada remaja khususnya siswa SMK Negeri 2 Slawi. Kegiatan ini diawali dengan memberikan pre test, kemudian pemberian materi dan tahap berikutnya adalah evaluasi, yaitu dengan memberikan post tes untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan sasaran siswa remaja yang dilaksanakan pada tanggal 12-13 Januari 2023 bertempat di SMK Negeri 2 Slawi. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan Pre test tentang gizi remaja, pola makan, aktifitas fisik, dan menghitung status gizi siswa (Indek Masa Tubuh) kemudian dilanjutkan pemberian materi dan diskusi, serta dilanjutkan dengan melakukan Post tes untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja.

a. Tahap kegiatan sosialisasi tentang remaja sehat

Kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian materi melalui kegiatan sosialisasi tentang Gizi seimbang dan pola makan yang tepat untuk remaja, aktifitas fisik yang cukup dan berat badan yang ideal serta menilai status gizi. Kegiatan ini diawali dengan pre test, pengenalan, pemaparan materi dan diskusi yang berlangsung selama kurang lebih 2 jam kemudian dilanjutkan dengan *posttest*. Adapun hasil *pre* dan *posttest*, seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pretest*

No	Kriteria	Tingkat Pengetahuan	
		Baik	Kurang
1	Pretest	10,3%	89,7%
2	Posttest	93,7%	6,3%

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa pengetahuan remaja sebelum penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan kurang 89,7% dan setelah penyuluhan sebagian besar memiliki pengetahuan baik 93,7%. Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh mediastuti menyatakan bahwa terdapat kenaikan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ada kenaikan sekitar 10,45%. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tersebut efektif. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang gizi remaja maka akan meningkatkan perilaku positif pada seseorang (Mediastuti, 2019). Adapun pelaksanaan kegiatan ini terlihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan sosialisasi tentang remaja sehat

Berdasarkan Gambar 2 terlihat kami melakukan kegiatan sosialisasi dan diskusi tentang Gizi seimbang dan pola makan yang tepat untuk remaja, aktifitas fisik yang cukup dan berat badan yang ideal kegiatan ini berlangsung kurang lebih 2 jam pada pemberian materi ini siswa terlihat sangat antusias mendengarkan dan memperhatikan materi yang disampaikan serta pada saat sesi diskusi siswa terlihat aktif untuk bertanya.

Tubuh kita ibarat baterai, baterai tubuh yang baik adalah baterai yang tidak hanya full energy tapi juga punya kualitas tinggi yang membuat performa kita selalu optimal setiap hari. Maka baterai kita perlu banget di-charge dengan gizi yang seimbang lengkap karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Charger terbaik tubuh kita selain makanan sehat bergizi seimbang yaitu olah raga, istirahat cukup, pergaulan positif. Agar baterai kita kuat dan tahan lama maka perlu membiasakan sarapan pagi dan minum air putih yang cukup (Kemenkes RI, 2019).

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap kualitas perilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi remaja dalam menerapkan gaya hidup seperti pengaruh iklan di berbagai media akan mendorong remaja pada gaya hidup mengandung risiko (*risk taking behavior*). Dari hasil diskusi pada kegiatan pengabdian masyarakat, sebagian besar siswa menyatakan tidak biasa sarapan pagi hal ini dikarenakan tidak sempat. Hasil penelitian Hikmah menyatakan 46% remaja menyatakan bahwa makan tidak teratur merupakan kebiasaan yang banyak dilakukan (Hikmah & Jaya, 2021). Sarapan pagi merupakan saat makan yang paling penting dalam sehari. Makanan yang diasup di pagi hari bertugas mensuplai kadar gula darah. Setelah melewati satu periode berjam-jam tanpa makan, kadar gula darah dalam tubuh otomatis rendah. Padahal gula darah merupakan sumber utama energi otak dan sel darah. Oleh karena itu sarapan berfungsi untuk memulihkan cadangan energi dan kadar gula darah (Masrikhiyah & Octora, 2020). Sarapan sehat diwaktu yang tepat pada pukul 06.00 – 09.00, sarapan memuat 25%

energi harian kita, makanya saat mengawali hari, baterai harus full agar kita bisa masuk kelas dengan otak yang segar dan siap belajar (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data Global School Health Survey tahun 2015, Pola makan remaja tergambar antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Di antara remaja itu juga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Apabila cara konsumsi ini berlangsung terus menerus dan menjadi kebiasaan pola makan tetap para remaja, maka akan meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular (Menteri Kesehatan RI, 2018).

b. Tahap Kegiatan Sosialisasi tentang penilaian status gizi remaja

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat melalui kegiatan sosialisasi tentang remaja sehat dan cerdas untuk menciptakan generasi *antilowbatt* diberikan juga materi tentang menilai status gizi remaja diantara nya siswa diajarkan cara menghitung IMT (indek masa tubuh), menentukan batas ambang IMT, factor-faktor yang mempengaruhi IMT. Siswa terlihat sangat antusias untuk mendengarkan dan langsung menilai IMT dirinya sendiri serta banyak pertanyaan untuk mengetahui lebih banyak tentang status gizi remaja kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 1 jam. Adapun pelaksanaan kegiatan ini terlihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan sosialisasi tentang penilaian status gizi remaja

Berdasarkan gambar 3 terlihat kami melakukan kegiatan sosialisasi dan diskusi tentang penilaian status gizi remaja dan berat badan yang ideal kegiatan ini berlangsung kurang lebih 1 jam pada pemberian materi ini siswa terlihat sangat antusias mendengarkan dan memperhatikan materi yang disampaikan.

Dari hasil penilaian IMT para siswa SMK Negeri 2 Slawi terdapat 30% siswa dengan IMT tidak normal dengan kategori kurus dan obesitas. Dari hasil diskusi siswa yang mempunyai IMT tidak normal dikarenakan mempunyai kebiasaan makan tidak teratur dan sering membeli jajanan disekolah. Hasil penelitian laksmi terdapat

hubungan yang bermakna antara *body image* dengan perilaku makan ($p=0,001$). Responden yang memiliki *body image* tidak puas mempunyai kecenderungan 27,6 kali untuk berperilaku makan abnormal dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* puas sedangkan penelitian yang dilakukan oleh rifatul masrikhiyah menyatakan siswa yang memiliki status gizi normal memiliki peluang mendapatkan prestasi belajar siswa yang baik 1,56 kali lebih baik dibandingkan siswa yang kebiasaan sarapannya kurang (Laksmi et al., 2018), (Masrikhiyah & Octora, 2020). Siswa yang memiliki status gizi kurang atau kekurangan gizi akan menyebabkan terjadinya perubahan metabolisme pada anak yang berdampak pada kemampuan kognitif dan kemampuan otak anak. Hal tersebut dikarenakan kurangnya asupan pada anak seperti kekurangan energi protein, akan berefek pada fungsi hippocampus dan korteks dalam membentuk dan menyimpan memori. Status gizi kurang menyebabkan kemampuan kognitif dan perkembangan IQ terhambat sebagai akibat dari perkembangan otak yang tidak sempurna sehingga kemampuan belajar terganggu yang berimbas pada prestasi belajar siswa (R. H. Sa'adah, R. B. Herman, 2014).

Penampilan fisik dianggap penting bagi hampir semua remaja. Sekitar 11% anak perempuan dan 14% anak laki-laki kelebihan berat badan atau obesitas, sebagian besar (70%) dengan benar menganggap diri mereka kelebihan berat badan atau obesitas. Lebih banyak remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas merasa tidak bahagia tentang berat yang mereka rasakan daripada rekan-rekan mereka yang kurus. Penampilan fisik mungkin menjadi salah satu faktor penentu diet dan fisik yang paling penting perilaku aktivitas, dan dengan demikian upaya masa depan untuk mendorong makan sehat dan perilaku aktivitas fisik antara Remaja Indonesia perlu mengatasi masalah penampilan fisik (Niswah et al., 2021).

Secara psikologis wanita dengan *body image* tidak puas kurang mempunyai kepercayaan diri yang baik, sehingga pola berpikirnya akan mengarahkannya untuk menerapkan perilaku makan yang tidak sesuai dalam rangka mewujudkan keinginan memperoleh bentuk tubuh ideal tanpa memperhatikan kebutuhan gizi tubuhnya (Santi Dwi Rahayu, 2012). Perilaku makan normal adalah perilaku konsumsi makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif sehingga keseimbangan gizi dapat tercapai. Perilaku makan abnormal adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh dan mulai mengarah ke perilaku makan menyimpang (Pujiati & Rahmalia, 2015).

2. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*, observasi dan penjelasan kembali kepada peserta untuk memastikan peserta memahami mengenai materi tentang Gizi seimbang dan pola makan yang tepat untuk remaja, aktifitas fisik yang cukup dan berat badan yang ideal serta menilai status gizi. Hasil dari *pretest* dan *posttest* pada kegiatan Pengabdian ini terdapat peningkatan pengetahuan peserta yaitu pengetahuan remaja sebelum penyuluhan (*pretest*) sebagian besar memiliki pengetahuan kurang 89,7% dan setelah penyuluhan (*posttest*) sebagian besar memiliki pengetahuan baik 93,7%. Hal ini sesuai dengan hasil kegiatan pengabdian yang dilaksanakan oleh mediastuti menyatakan bahwa terdapat kenaikan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan ada kenaikan sekitar 10,45%. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tersebut efektif. Semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki seseorang tentang gizi remaja maka akan meningkatkan perilaku positif pada seseorang (Mediastuti, 2019), (Atasasih, 2022).

3. Kendala yang Dihadapi

Tidak ada kendala yang berarti yang ditemui saat pelaksanaan kegiatan, hanya saja waktu pelaksanaan kegiatan terjadi mundur karena berbarengan dengan kegiatan pembelajaran di kelas sehingga kegiatan ini terlalu tergesa-gesa mengingat siswa ada jam pelajaran lagi dan ruang kelas akan digunakan pada pembelajaran berikutnya.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan hasil pengabdian adalah adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi remaja, pola makan, aktifitas fisik, dan menghitung status gizi siswa (Indek Masa Tubuh. Nilai pretes dengan tingkat pengetahuan baik meningkat dari 10,3% menjadi 93,7% saat postes. Hal tersebut menunjukkan para siswa menyimak dan menyerap dengan baik materi yang disampaikan oleh pengabdian sekaligus selaku narasumber. Saran yang disampaikan kepada para siswa diharapkan dapat menjadi role model teman-temannya untuk hidup sehat, sehingga diharapkan nantinya dapat menjadi konselor teman sebaya yang dapat melanjutkan memberikan informasi gizi kepada teman-temannya

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Slawi Kabupaten Tegal yang telah memberikan waktu dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Direktur Politeknik Harapan Bersama yang telah mendukung dan memfasilitasi pembiayaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs) Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 91–105.
- Hikmah, S. M. M., & Jaya, D. U. (2021). Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin. *Gaya Hidup Sehat Remaja Dengan Pendekatan Edukatif Dan Komunikatif*.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemkes RI. (2019). *Remaja Sehat Penuh Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Laksmi, zsa-zsa ayu, Ardiaria, M., & Fitranti, deny yudi. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 627–640.
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. iqbal. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23–27. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>
- Mediastuti, F. (2019). Edukasi Menjadi Remaja Sehat dan Berkualitas Melalui Program SMART Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, 2(2), 299. <https://doi.org/10.22146/jp2m.47462>
- Menteri Kesehatan RI. (2018). Remaja indonesia harus sehat. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S109–S121. <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
- Pujiati, A., & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jom*, 2(34), 129–152. <https://doi.org/10.12816/0027279>
- R. H. Sa’adah, R. B. Herman, and S. S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Journal Kesehatan Andalas*. volume? issue? halaman? <https://doi.org/10.25077/jka.v3i3.176>.
- Rina Agustina. (2021). Remaja di Indonesia Alami Tiga Masalah Gizi, Apa Saja? *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*. <https://fk.ui.ac.id/infosehat/remaja-di-indonesia-alami-tiga-masalah-gizi-apa-saja/>
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Sandra fikawat, ahmad syafiq, arinda veratama. (2017). *Gizi anak dan Remaja*. Rajawali Pers.
- Santi Dwi Rahayu, F. F. D. (2012). Tubuh, Citra Ibu, Pendidikan Keluarga, Pendapatan Gizi, Pengetahuan Makan, Perilaku. *Media Medika Indonesia*, 46,issue? 184–194.