

Kampanye Gizi Seimbang sebagai Pencegahan Masalah Gizi Siswa SMAN 1 Tabukan Utara

Astri Juwita Mahihody^{1*}, Jelita Siska Herlina Hinonaung², Meityn Disye Kasaluhe³,
Mareike Doherty Patras⁴, Grace Angel Wuaten⁵, Youdy L. L Kawengian⁶

^{1,2,3,4,5}Politeknik Negeri Nusa Utara, Sangihe

⁶Universitas Sariputra Indonesia Tomohon, Tomohon

Email: mahihodyastri@gmail.com^{1*}

Abstrak

Pergeseran paradigma masyarakat yang dipengaruhi oleh akselerasi teknologi telah menciptakan tuntutan akan efisiensi di berbagai aspek kehidupan. Hal ini berdampak pada kecenderungan remaja dalam mengonsumsi fast food yang dinilai lebih praktis, ekonomis, dan higienis. Permasalahan utama yang ditemukan pada siswa SMAN 1 Tabukan Utara adalah minimnya pengetahuan mengenai konsep Gizi Seimbang. Mayoritas siswa masih mengabaikan pentingnya proporsi zat gizi yang masuk ke dalam tubuh mereka. Selain itu, belum adanya program edukasi gizi yang masif, terjadwal, dan terstruktur di lingkungan SMAN 1 Tabukan Utara. Adapun solusi yang ditawarkan: berupa pelaksanaan Kampanye Gizi Seimbang yang interaktif. Pengabdian ini dilaksanakan di SMA 1 Tabukan Utara yang meliputi seluruh siswa kelas 10-12, yang berjumlah 75 orang. Adapun tahapan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi berupa analisis pre-test dan post-test serta persentase peningkatan pengetahuan. Setelah dilakukan kampanye, rerata skor pengetahuan siswa meningkat dari 65,5 menjadi 80,5. Dengan demikian, kampanye sadar gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan siswa. Oleh karena itu, diharapkan pihak sekolah dapat mengintegrasikan program edukasi gizi ini secara berkelanjutan, misalnya melalui optimalisasi peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) atau Kader Kesehatan Remaja sekolah. Selain itu, disarankan diadakan pemantauan status gizi (pengukuran TB dan BB) secara berkala minimal setiap semester.

Keywords: Gizi seimbang, Kampanye, Remaja

PENDAHULUAN

Pergeseran paradigma masyarakat yang dipengaruhi oleh akselerasi teknologi telah menciptakan tuntutan akan efisiensi di berbagai aspek kehidupan. Hal ini berdampak pada kecenderungan remaja dalam mengonsumsi *fast food* yang dinilai lebih praktis, ekonomis, dan higienis. Selain faktor kemudahan akses, konsumsi pangan cepat saji ini juga telah bertransformasi menjadi simbol status sosial dan identitas gaya hidup bagi generasi muda saat ini (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi severely stunting di Indonesia berdasarkan indeks IMT menurut umur pada remaja 16-18 tahun yaitu sebesar 3,6% sedangkan prevalensinya di Sulawesi Utara yaitu sebesar 4,2%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi severely stunting lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata nasional. Hal ini menandakan bahwa di wilayah Sulawesi Utara memiliki tantangan yang lebih besar dalam menangani dampak jangka panjang dari masalah gizi di masa lalu. Adapun status gizi remaja di Sulawesi Utara paling banyak dengan status gizi baik dengan proporsi mencapai 79,1%. Meskipun demikian, daerah ini dihadapkan pada tantangan gizi berlebih

yang signifikan yaitu prevalensi gizi lebih tercatat sebesar 9,6% dan obesitas sebesar 4,6%. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 14,2% populasi remaja di provinsi ini telah melewati ambang batas berat badan ideal. Lebih jauh lagi, masalah kekurangan gizi belum sepenuhnya tuntas disebabkan masih ditemukannya 5,2% remaja yang tergolong gizi kurang. Adapun proporsi kebiasaan kurang mengonsumsi sayur dan buah pada remaja usia 15-19 tahun yaitu sebesar 97,5% sedangkan mengonsumsi minuman manis lebih dari 1 kali per hari yaitu sebesar 45,8%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja belum mengonsumsi gizi seimbang.

Berdasarkan wawancara awal dengan guru UKS SMAN 1 Tabukan Utara, diketahui bahwa hampir setiap minggu terdapat siswa (terutama remaja putri) yang mengeluhkan pusing atau lemas saat upacara bendera, yang setelah ditelusuri disebabkan oleh kebiasaan mereka melewatkan sarapan pagi. Menurut Sulianto & Olivia (2024) sarapan merupakan waktu makan utama antara pukul 06.00 hingga 09.00 yang berfungsi sebagai penyedia nutrisi esensial seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Konsumsi makanan di pagi hari ini sangat penting bagi tubuh karena tidak hanya menyuplai energi untuk aktivitas harian, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kesehatan, mengoptimalkan fungsi kognitif otak, dan menjaga stabilitas suasana hati.

Permasalahan utama yang ditemukan pada siswa SMAN 1 Tabukan Utara adalah minimnya pengetahuan mengenai konsep gizi seimbang. Mayoritas siswa masih mengabaikan pentingnya proporsi zat gizi yang masuk ke dalam tubuh mereka. Selain itu, belum adanya program edukasi gizi yang masif, terjadwal, dan terstruktur di lingkungan SMAN 1 Tabukan Utara. Adapun solusi yang ditawarkan: berupa pelaksanaan kampanye gizi seimbang yang interaktif. Adapun langkah awal yang harus diambil untuk mengatasi permasalahan gizi remaja yaitu dengan memperbaiki pola makan sehari-hari melalui penerapan prinsip gizi seimbang. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), gizi seimbang merupakan susunan makanan harian yang memiliki jenis dan takaran zat gizi yang pas sesuai kebutuhan tubuh. Hal ini diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang yang optimal. Menurut Nurfiriani & Ratih (2023) status gizi pada usia remaja salah satunya ditentukan oleh tingkat pemahaman mereka mengenai nutrisi. Ketika pengetahuan gizi remaja cenderung kurang, kemampuan mereka dalam menerapkan pola konsumsi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari pun akan ikut menurun. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi gizi menjadi langkah strategis untuk membentuk perilaku positif masyarakat atau individu dalam menjaga kualitas kesehatan dan gizi mereka. Agar pesan gizi seimbang ini dapat diterima dan diserap secara optimal oleh remaja, proses edukasi perlu dikemas menggunakan metode yang inovatif, tepat sasaran, serta menarik.

METODE KEGIATAN

Pengabdian ini dilaksanakan di SMA 1 Tabukan Utara yang meliputi seluruh siswa kelas 10-12. Adapun tahapan kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Adapun pada tahap persiapan, tim pengabdian mulai melakukan langkah awal dimulai

dengan pengurusan izin resmi dari perguruan tinggi pelaksana yang ditujukan kepada pihak SMA Negeri 1 Tabukan Utara. Proses ini penting untuk memastikan legalitas kegiatan, menyelaraskan jadwal kampanye dengan kalender akademik sekolah, serta memastikan dukungan penuh dari jajaran pimpinan dan staf pengajar di sekolah mitra. Selanjutnya, tim pengabdian menyusun materi kampanye sadar gizi seimbang berbasis potensi lokal Tim menyusun materi edukasi secara cermat dengan merujuk pada Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Selain itu, untuk mengukur tingkat pengetahuan awal siswa secara objektif, tim menyusun instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test*. Kuesioner ini dirancang dengan indikator yang jelas, mencakup pemahaman tentang empat pilar gizi seimbang, pentingnya sarapan pagi, porsi ideal sekali makan, serta pencegahan masalah gizi seperti anemia dan KEK.

Pada tahap pelaksanaan, tim pengabdian memberikan kuesioner pretest untuk mengukur pemahaman awal siswa mengenai gizi seimbang, setelah itu tim melakukan kampanye Gizi Seimbang di SMA Negeri 1 Tabukan Utara melalui kombinasi metode edukasi yang bersifat interaktif, visual, dan partisipatif. Agar materi lebih membunmi dan mudah dipahami oleh siswa di daerah kepulauan, tim mengadaptasi visualisasi konsep "Isi Piringku" dengan memasukkan komoditas pangan lokal yang melimpah di Sangihe, seperti pemanfaatan ikan laut segar sebagai sumber protein utama serta karbohidrat seperti ubi dan sagu Materi ini kemudian dikemas ke dalam media presentasi yang interaktif, menarik, dan ramah remaja. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Kampanye Sadar Gizi Seimbang



Gambar 2. Penyerahan Media Edukasi Sadar Gizi Seimbang

Adapun pada tahap evaluasi, segera setelah seluruh rangkaian kampanye selesai, siswa diminta untuk kembali mengisi kuesioner yang sama dengan kuesioner pada tahap pra-kegiatan (*post-test*). Pengukuran ini berfungsi sebagai alat evaluasi kuantitatif untuk menilai efektivitas kampanye dalam mendongkrak literasi gizi siswa. Data *pre-test* dan *post-test* ini kemudian dikompilasi untuk dianalisis guna melihat persentase kenaikan skor pengetahuan

secara signifikan. Pengukuran tingkat pengetahuan siswa dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner diadopsi dan dimodifikasi dari Panduan Isi Piringku dan Pedoman Gizi Seimbang Kemenkes RI. Instrumen kuesioner terdiri dari total 15 butir pertanyaan pilihan ganda yang dibagi ke dalam 3 indikator utama gizi seimbang remaja yang terdiri dari konsep gizi seimbang dan porsi isi piringku, pentingnya sarapan bagi remaja, dan pencegahan dampak masalah gizi. Uji validitas isi dilakukan melalui *expert judgment* oleh ahli gizi/dosen keperawatan. Uji coba instrumen dilakukan pada kelompok siswa di SMA 2 Tahuna dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0.79 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Adapun untuk melihat efektivitas kampanye gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan siswa, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Jika data berdistribusi normal, efektivitas diuji menggunakan *Uji Paired T-Test* $p < 0.05$. Jika data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2025 di SMA Tabukan Utara dengan dihadiri oleh 75 orang siswa dari kelas 10-12. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, siswa diberikan lembar kuesioner pre test untuk mengukur pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, Kuesioner ini dirancang dengan indikator yang jelas, mencakup pemahaman tentang empat pilar gizi seimbang, pentingnya sarapan pagi, porsi ideal sekali makan, serta pencegahan masalah gizi seperti anemia dan KEK. Pemilihan materi ini menurut Ruspita dkk (2024) menyebutkan bahwa kecukupan gizi pada remaja sangat bergantung pada keselarasan antara kuantitas serta kualitas asupan makanan dengan kebutuhan fungsional tubuh demi menjaga kesehatan yang optimal. Ketidakseimbangan gizi berisiko memicu gangguan kesehatan, seperti Kurang Energi Kronis (KEK), anemia, Kurang Vitamin A (KVA), serta Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKY). Akan tetapi, penerapan pola makan bergizi seimbang secara rutin yang mencakup zat tenaga, pembangun, dan pengatur dapat meminimalkan risiko baik gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh karena itu, dalam mendukung proses pertumbuhan secara maksimal, tubuh memerlukan asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat dalam proporsi yang ideal.

Pedoman Gizi Seimbang dirancang sebagai acuan pola makan, rutinitas fisik, kebersihan diri, serta kontrol berat badan berkala demi mencegah gangguan nutrisi dan menjaga berat badan tetap ideal. Penerapan pola makan ini harus memenuhi empat prinsip utama, meliputi mengonsumsi makanan yang beraneka raga, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktifitas fisik, dan melakukan pemantauan berat badan secara rutin (Chairani dkk, 2024; Kementerian Kesehatan RI, 2014). Adapun rerata pengetahuan siswa SMA Tabukan Utara sebelum dilakukan kampanye berada pada skor 65.5. Hal ini disebabkan sebagian besar siswa belum mengetahui mengenai konsep gizi seimbang. Mereka lebih mengenal konsep 4 sehat 5 sempurna. Lebih jauh lagi, siswa cenderung

mengetahui zat gizi yang diperlukan tubuh yaitu karbohidrat seperti nasi dan mie. Sedangkan untuk sagu dan ubi sebagai sumber karbohidrat dan pangan lokal belum banyak diketahui oleh siswa. Adapun zat gizi berupa protein, siswa lebih mengenal ikan dan telur. Zat gizi berupa vitamin dan mineral jarang dikonsumsi oleh siswa. Siswa juga lebih memilih mengonsumsi makanan instan seperti mie instan dan jajanan manis. Selanjutnya, siswa juga cenderung mengonsumsi makanan yang sama setiap harinya seperti nasi dan ikan goreng dan cenderung memiliki gaya hidup yang malas bergerak akibat penggunaan gadget. Setelah dilakukan kampanye, rerata skor pengetahuan siswa meningkat dengan rerata skor 80.5. Lebih jauh lagi intervensi edukasi ini berhasil memberikan dampak positif berupa peningkatan nilai rata-rata sebesar 15.0 poin. Hasil uji statistik *Paired T-Test* menunjukkan nilai *p-value* < 0,001 yang berarti terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara pengetahuan gizi siswa sebelum dan sesudah diberikan kampanye. Dengan demikian, kampanye sadar gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan siswa. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Rerata Pengetahuan siswa SMA Tabukan Utara

Kategori	Rerata skor	Selisih peningkatan	<i>p-value</i>
<i>Pre test</i>	65.5	15.0	<0.001
<i>Post test</i>	80.5		

Hasil pengabdian ini sejalan dengan Indriasari dkk (2025) yang menyebutkan adanya peningkatan rerata pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilakukan *post-test*. Intervensi edukasi gizi terbukti berhasil meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Hal ini ditunjukkan melalui hasil *post-test* yang diisi setelah pemaparan materi, yaitu terjadi peningkatan pada skor rata-rata peserta yang mengindikasikan penguasaan pengetahuan yang jauh lebih baik. Selain itu, pada pengabdian ini menggunakan media poster yang memudahkan siswa memahami mengenai konsep isi piringku serta pemilihan menu yang memenuhi gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan pengabdian Rahmad dkk (2023) yang menyebutkan bahwa ada pengaruh antara penggunaan media poster terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Pemilihan kampanye menggunakan media visual melalui penyanyangan power point dan poster membantu siswa memahami mengenai konsep gizi seimbang, Penyuluhan berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi guna memperluas cakupan pengetahuan siswa. Melalui pemanfaatan media pembelajaran seperti Power Point, suasana belajar dapat menjadi lebih aktif dan antusias. Keberadaan media yang menarik ini mampu memotivasi belajar siswa, sehingga materi pelajaran menjadi lebih mudah diserap dan dipahami (Putri dkk, 2025). Efektivitas dan efisiensi pembelajaran sering kali bertumpu pada penggunaan media pembelajaran oleh guru. Pemanfaatan sarana visual seperti poster dan *PowerPoint* berhasil mengoptimalkan penyerapan informasi pada remaja. Dampak positif ini terlihat nyata pada meningkatnya kesadaran remaja tentang gizi seimbang setelah sesi edukasi. Dengan mengintegrasikan teks, warna, dan gambar yang menarik, media ini menyajikan informasi

secara visual yang komunikatif. Pendekatan ini mempermudah siswa dalam memetakan materi penting, seperti asal mula masalah gizi, tantangan kesehatan yang dihadapi remaja, serta strategi pencegahannya (Nurfiriani & Ratih, 2023; Restiani dkk, 2024). Selain itu, pengenalan bahan pangan lokal sebagai bagian dari menu gizi seimbang dapat membantu siswa dalam memilih dan mengenal makanan bergizi seimbang yang beraneka ragam yang berada di lingkungan tempat tinggalnya. Dengan demikian, dapat meningkatkan status gizi remaja (Sofianita dkk, 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa kampanye kesehatan ini bertujuan membekali remaja dengan pemahaman gizi seimbang pada tingkat tahu, memahami, hingga mengaplikasikannya untuk meningkatkan imunitas dan derajat kesehatan. Penggunaan metode edukasi yang tepat diyakini mampu mengintervensi tingkat pengetahuan remaja secara signifikan. Hal ini penting disebabkan pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang berdampak positif bagi diri remaja sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Secara teoretis, pengetahuan tersebut diinternalisasi melalui proses pengindraan seperti indra penglihatan, pendengaran, dan perabaan. Pengetahuan yang baik pada akhirnya akan menstimulus terbentuknya perilaku hidup sehat yang positif bagi remaja (Maidelwita & Yulia, 2023). Tenaga kesehatan memegang peranan penting dalam memberikan dukungan yang dapat memotivasi remaja untuk meningkatkan pemahaman mereka berkaitan dengan gizi seimbang (Jayanti & Nidya, 2017). Hasil dari proses mencari tahu ini nantinya akan menjadi landasan bagi individu saat mengambil tindakan atau keputusan. Pengetahuan itu sendiri berjenjang secara hierarkis ke dalam enam tingkatan, yakni tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), dan evaluasi (*evaluation*). Melalui fase-fase tersebut, para remaja diharapkan mencapai titik yaitu mereka tidak hanya paham, tetapi juga berkomitmen menerapkan pola gizi seimbang demi menunjang gaya hidup sehat (Maidelwita & Yulia, 2023).

KESIMPULAN

Kegiatan "Kampanye Sadar Gizi Seimbang" terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran siswa-siswi SMA Negeri 1 Tabukan Utara mengenai pentingnya pola makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang sebagai langkah preventif terhadap berbagai masalah gizi remaja. Bagi SMA Negeri 1 Tabukan Utara diharapkan dapat mengintegrasikan program edukasi gizi ini secara berkelanjutan, misalnya melalui optimalisasi peran Unit Kesehatan Sekolah (UKS) atau Kader Kesehatan Remaja sekolah. Selain itu, disarankan untuk diadakan pemantauan status gizi (pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan) secara berkala minimal satu kali setiap semester.

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada Kepala SMAN 1 Tabukan Utara, para guru, siswa, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi

aktif dalam kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang untuk mewujudkan generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Chairani, A., Yanti, H., Melly, K., & Isniani, P. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan pengenalan isi piringku pada siswa remaja SMA Islam. *SEGARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 60–64. <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2.7301>
- Indriasari, M., Renan, J., & Sandra, A. (2025). Edukasi Gizi: Masalah Gizi pada Remaja. *JPM Bakti Parahita*, 6(2), 39-49. <https://doi.org/10.54771/>
- Jayanti, D. Y., & Nidya, N. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2). <https://scispace.com/pdf/hubungan-pengetahuan-tentang-gizi-seimbang-dengan-status-23ut6z5uxb.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Aksi Bergizi Siswa*. Kementerian Kesehatan RI. <https://www.unicef.org/indonesia/media/2806/file/aksi-bergizi-siswa-2019.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3470/pengaruh-konsumsi-makanan-cepat-saji-terhadap-gizi-remaja
- Maidelwita, Y., & Yulia, A. (2023). Edukasi Kesehatan tentang Gizi Seimbang dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan pada Remaja Pesantren Rama. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(6), 461–467. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.241>
- Nurfitriani, J., & Ratih, K (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. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>
- Putri, G. A., Nova, R., Nur, S., & Marniati. (2025). Implementasi Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” dalam Meningkatkan Pengetahuan Siswa di SMP Negeri 3 Meulaboh. *Sains Medisina*, 4(2), 80–86. <https://doi.org/10.63004/snsmed.v4i2.891>.
- Rahmad, A., Hizir, S., Said, U., Mudatsir, M., & Shausan, F. (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. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v33i1.1863>
- Restiani, N., Ni Kadek, P., Kadek, R., Ni Putu, V., & Luh, A. (2024). Edukasi Visual dan Diskusi Interaktif: Solusi Cerdas Tingkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Desa Tukadmungga. *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(2), 1865-1870.
- Ruspita, R., Rifa, R. dan Fajar, T. (2024). Edukasi Asupan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 360 Derajat. <https://jurnal.ikta.ac.id/pm360/en/article/view/2697/579>
- Sofianita, N., Yessi, O., & Nanang, N. (2024). Edukasi dan Praktik Pembuatan Menu Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Status Gizi dan Kesehatan Remaja Santri di Kota Depok. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12), 5412-5421. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.17108>
- Sulianto, J., & Olivia, C. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Sma Bunda Mulia Jakarta. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 11(6). <https://doi.org/10.33024/jikk.v11i6.15069>.