

Profil Status Gizi Remaja SMP YPPK Santu Paulus Abepura

**Sarni Rante Allo Bela¹, Genoveva Chatleen C. Mollet^{2*}, Nova F. Rumaropen³,
Rosmin M. Tingginehe⁴, Annisaa Maharani Halim⁵, Maxsi Irmanto⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Peminatan Gizi, Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Cenderawasih, Indonesia

* genoveva.mollet@gmail.com

Received 15-02-2024

Revised 18-02-2024

Accepted 03-03-2024

ABSTRAK

Manusia menjadi aset utama dalam upaya pembangunan nasional. Saat ini, struktur demografi Indonesia mencirikan mayoritas penduduk berusia produktif (15-65 tahun), termasuk di dalamnya remaja. Fase remaja merupakan transisi dari masa anak-anak ke dewasa, dan unsur kunci untuk kesehatan dan produktivitas remaja adalah pemenuhan asupan gizi yang memadai. Remaja memerlukan nutrisi optimal dan informasi yang benar untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Tanpa tindakan pencegahan, masalah gizi pada remaja dapat berlanjut hingga masa dewasa. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengukur pemahaman dan menggambarkan status gizi remaja kelas VIII di SMP YPPK Santu Paulus. Kegiatan ini melibatkan pemeriksaan antropometri, serta edukasi seputar status gizi pada remaja. Hasil menunjukkan, sebanyak 91 siswa berpartisipasi, dan hasil pengukuran menunjukkan bahwa 39 orang mengalami gizi kurang, 31 orang memiliki status gizi normal, 12 orang kegemukan, 7 orang mengalami obesitas tingkat I, dan 2 orang mengalami obesitas tingkat II. Dari sisi pengetahuan, hasil edukasi menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan remaja sebesar 0,89.

Kata kunci: Status gizi; gizi remaja; pengetahuan gizi; IMT

ABSTRACT

Humans play a crucial role as the primary resource in national development endeavors. Presently, Indonesia's demographic makeup is characterized by a predominant population within the productive age range (15-65 years), encompassing adolescents. The adolescent phase signifies a transition from childhood to adulthood, with nutritional intake emerging as a pivotal factor influencing adolescent health and productivity. Ensuring teenagers receive optimal nutrition and accurate information is essential for supporting their growth and development. Without preventive measures, nutritional issues in adolescence may persist into adulthood. The objective of this community service is to assess student's knowledge and portray the nutritional status of eighth-grade students at YPPK Santu Paulus Middle School. This undertaking involves anthropometric assessments and educational interventions aimed at enhancing awareness of nutritional status among adolescents. The findings revealed the participation of 91 students, and the measurements indicated that 39 individuals experienced malnutrition, 31 had a normal nutritional status, 12 were overweight, 7 exhibited level I obesity, and 2 demonstrated level II obesity. In terms of knowledge, the educational outcomes reveal an average increase in adolescents' knowledge by 0.89.

Keywords: Nutritional status; adolescent's nutrition; nutritional knowledge; BMI

PENDAHULUAN

Manusia menjadi aset utama dalam upaya pembangunan nasional, dan saat ini, struktur demografi Indonesia menunjukkan tingginya proporsi penduduk usia

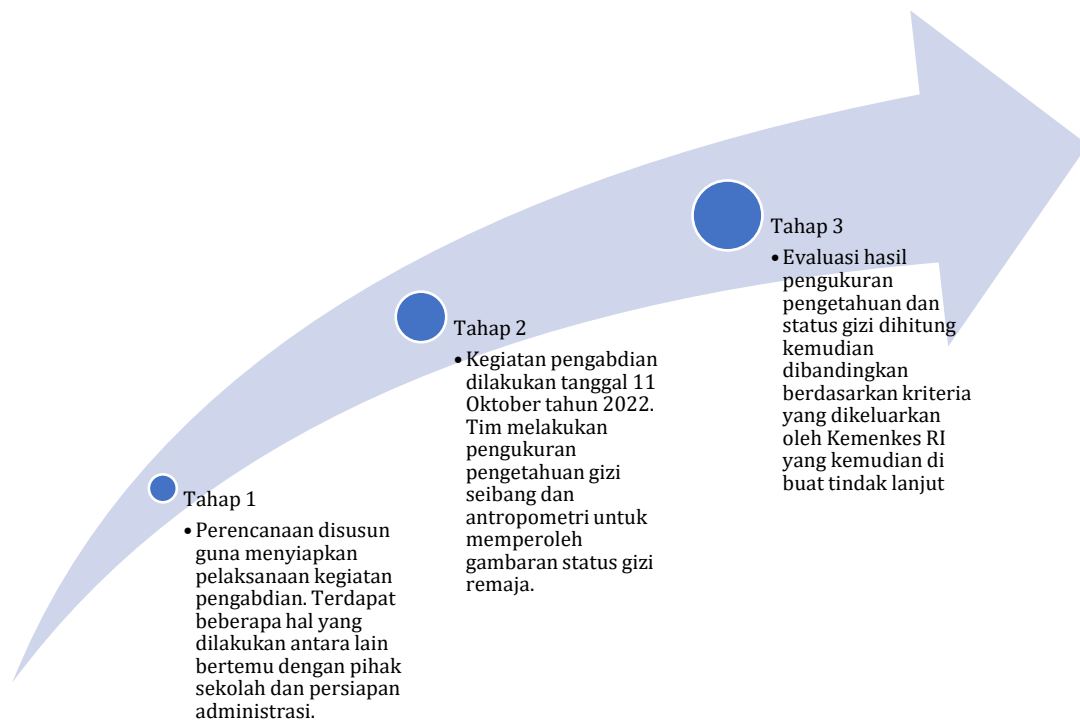
produktif (15-65 tahun), termasuk remaja (BPS, 2022). Masa remaja, yang berlangsung dari usia 10-19 tahun (Dieny, 2014; Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2022) adalah tahap peralihan dari masa anak-anak ke dewasa yang ditandai oleh *growth spurt* (Afifah et al., 2022; Februhartanty et al., 2019). Salah satu faktor penentu bagi kesehatan dan produktivitas remaja adalah pemenuhan kebutuhan zat gizi yang cukup (Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2022). Remaja memerlukan asupan gizi optimal dan pengetahuan yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya (Fikawati et al., 2017; I, 2020; Viera Valencia & Garcia Giraldo, 2022).

Permasalahan gizi pada remaja memiliki dampak terhadap status gizi dan menimbulkan gangguan kesehatan. Kondisi tubuh tercermin dalam status gizi sebagai hasil dari pemanfaatan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi (Rahmat, 2022). Pentingnya status gizi terkait dengan kecerdasan, produktivitas, dan daya saing, yang secara langsung memengaruhi kualitas generasi muda (Abdullah et al., 2022). Status gizi yang buruk dapat meningkatkan risiko penyakit infeksi dan penurunan prestasi akademik, sementara kelebihan berat badan dan obesitas dapat berkontribusi pada penyakit degeneratif (Charina et al., 2022; I, 2020; Rahmat, 2022)

Indonesia tengah mengalami *triple burden of malnutrition* pada remaja, yakni kekurangan gizi, yang mencakup kekurangan gizi dan defisiensi zat gizi mikro yang mengakibatkan anemia, serta kelebihan berat badan. (Februhartanty et al., 2019; UNICEF, 2021). Ironisnya, masa remaja adalah fase krusial dalam membentuk perilaku kesehatan dan gizi. Data Riskesdas 2018 menunjukkan sekitar 25,7% remaja Indonesia dalam rentang usia 13-15 tahun yang memiliki status gizi sangat pendek dan pendek, sementara pada kelompok usia 16-18 tahun mencapai 26,9%. Adapun remaja yang mengalami keadaan gizi sangat kurus dan kurus memiliki persentase sebesar 8,7% pada usia 13-15 tahun dan 8,1% pada usia 16-18 tahun. Untuk status gizi obesitas, persentasenya adalah 6,7% pada usia 13-15 tahun dan 4,5% pada kelompok usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Jika tidak ditangani secara efektif, masalah gizi pada remaja saat ini berpotensi menjadi faktor risiko penyakit kronis di masa dewasa (Direktorat Jenderal P2P, 2020).

Tindakan preventif menjadi krusial untuk menghindari masalah kesehatan dan gizi ketika memasuki fase dewasa. Upaya pencegahan masalah gizi pada remaja dapat dilakukan melalui edukasi gizi seimbang (Dervina Amisi et al., 2022) dengan tujuan merubah pola makan remaja. Edukasi ini penting karena pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja berhubungan dengan status gizi mereka (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019; Megawati, 2018), dimana informasi yang akurat dapat membantu remaja mencapai dan menjaga status gizi optimal (Prasetya et al., 2023). Dalam rangka kegiatan pengabdian ini, dilakukan evaluasi terhadap status gizi dan pengetahuan remaja sebagai langkah awal untuk mengambil tindakan lebih lanjut.

METODE PELAKSANAAN



Gambar 1. Bagan Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMP YPPK Santu Paulus Tahun 2022

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh 6 dosen dan 6 mahasiswa semester 7 yang dari peminatan gizi dalam program studi S1. Pelaksanaannya pada tanggal 11 Oktober 2022 di SMP YPPK Santu Paulus Abepura, melibatkan partisipasi dari 91 siswa. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini dibagi menjadi empat tahap. Pertama, ada sesi tanya jawab melalui pre-test, yang bertujuan untuk menilai tingkat pengetahuan awal partisipan sebelum mereka menerima materi. Kedua, tim dosen dan mahasiswa memberikan edukasi menggunakan metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi yang disampaikan pada sesi ini mencakup kebutuhan gizi harian dan status gizi remaja. Ketiga, dilakukan pengukuran status gizi dengan menggunakan metode antropometri. Pengukuran status gizi pada remaja bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai keadaan gizi, sehingga memungkinkan untuk mengantisipasi potensi permasalahan gizi, termasuk kekurangan atau kelebihan. Metode antropometri digunakan untuk mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), yang selanjutnya dikelompokkan berdasarkan skor IMT/U sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020 tentang standar Antropometri Anak (Ibal & Puspaningtiyas, 2020; Par'i et al., 2017; Supariasa et al., 2016). Keempat ialah post-test. Post-test bertujuan untuk menilai sejauh mana pemahaman siswa setelah mereka menerima materi yang telah disampaikan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahap, ditunjukkan pada Gambar 1.

HASIL KEGIATAN

Pengukuran status gizi dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa peminatan gizi program studi S1. Kegiatan pengabdian ini merupakan aplikasi langsung dari ilmu yang diperoleh dalam mata kuliah Penilaian Status Gizi dan Dasar Ilmu Gizi Kesmas. Partisipan yang terlibat dalam kegiatan pengabdian merupakan siswa kelas VII yang berjumlah 91 orang.

Rangkaian kegiatan dimulai dengan penyuluhan singkat yang membahas kebutuhan gizi harian seperti jenis-jenis zat gizi, kebutuhan zat gizi pada remaja, serta contoh makanan yang tepat. Materi selanjutnya membahas tentang status gizi remaja, di mana remaja mempelajari tentang IMT, cara menghitung IMT dan Berat Badan Ideal (BBI), serta keseimbangan asupan dan kebutuhan asupan remaja (Gambar 2).

Setelah penyuluhan, siswa diajak untuk melakukan pengukuran BB dan TB seperti yang terlihat pada Gambar 3. Setelah mendapatkan hasil pengukuran masing-masing, siswa diajak untuk menghitung IMT dan BBI mereka sendiri, sebagaimana tergambar pada Gambar 4.



Gambar 2. Tim dosen memberikan penyuluhan seputar gizi seimbang dan pengukuran status gizi pada remaja



Gambar 3. Tim dosen menjelaskan cara mengukur tinggi badan menggunakan microtoice



Gambar 4. Tim dosen menjelaskan cara menghitung IMT berdasarkan hasil pengukuran antropometri

Tabel di bawah menyajikan data mengenai distribusi frekuensi dan persentase dari aspek jenis kelamin, usia, dan kondisi gizi remaja. Dari segi jenis kelamin, terdapat 43 peserta laki-laki dan 48 peserta perempuan, sehingga jumlah total pesertanya adalah 91 orang. Persentase ini mengindikasikan bahwa laki-laki menyumbang sebanyak 47,3% dari total, sementara perempuan mencapai 52,7%, sebagaimana terlihat dalam Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin pada Pengukuran Status Gizi pada Remaja di SMP YPPK Santu Paulus

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persen (%)
Laki-laki	43	47.3
Perempuan	48	52.7
Total	91	100

*Sumber: Data primer, 2022

Pelaksanaan pengukuran status gizi remaja di SMP YPPK Santu Paulus melibatkan peserta dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun. Dalam kategori usia ini, terdapat satu peserta (1,1%) yang berusia 12 tahun, 68 peserta (74,7%) berusia 13 tahun, 20 peserta (22,0%) berusia 14 tahun, dan 2 peserta (2,2%) berusia 15 tahun. Distribusi peserta berdasarkan kelompok usia yang berbeda dapat ditemukan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Umur pada Pengukuran Status Gizi pada Remaja di SMP YPPK Santu Paulus

Umur	Frekuensi (n)	Persen (%)
12	1	1.1
13	68	74.7
14	20	22.0
15	2	2.2
Total	91	100

*Sumber: Data primer, 2022

Tabel 3 menyajikan hasil pengukuran status gizi remaja di SMP YPPK Santu Paulus. Dari segi status gizi, terdapat 39 peserta yang tergolong kurus, 31 peserta yang tergolong normal, 12 peserta yang tergolong kelebihan berat badan, 7 peserta yang tergolong obesitas, dan 2 peserta yang tergolong obesitas II. Total peserta mencapai 91 orang. Persentase distribusi peserta dalam berbagai kategori status gizi dapat ditemukan dalam tabel berikut. Mengukur status gizi memiliki signifikansi penting dalam memantau pertumbuhan agar terhindar dari pertumbuhan yang abnormal akibat malnutrisi, yang disebabkan oleh proses pemanfaatan makanan di dalam tubuh (Muchtar et al., 2022; Wirawanti, 2022). Data menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami status gizi kurang atau *underweight*. Upaya untuk menjaga gizi optimal dan mencegah masalah gizi pada remaja dapat dilakukan melalui edukasi dan konseling. Penelitian oleh Muharramah et al., (2023) membuktikan bahwa konseling gizi merupakan salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja dan mencegah masalah gizi pada kelompok tersebut.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Status Gizi Remaja di SMP YPPK Santu Paulus

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persen (%)
<i>Underweight</i>	39	42.9
Normal	31	34.1
<i>Overweight</i>	12	13.2
Obesitas I	7	7.7
Obesitas II	2	2.2
Total	91	100

*Sumber: Data primer, 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 91 siswa, ada perubahan dalam tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyampaian materi. Skor terendah pada jumlah jawaban benar sebelum materi, seperti yang terlihat pada pre-test, adalah 1, sedangkan yang tertinggi adalah 10. Setelah menerima materi, skor terendah pada jumlah jawaban benar, berdasarkan hasil post-test, adalah 5 dan yang tertinggi tetap 10. Rata-rata jumlah jawaban benar mengalami peningkatan. Dari 91 peserta, rata-rata jawaban benar sebelum materi, berdasarkan hasil pre-test, adalah 6,17. Rata-rata ini meningkat menjadi 7,06 setelah materi, berdasarkan hasil post-test. Hasil kegiatan ini mencerminkan peningkatan rata-rata jumlah jawaban benar dari pre-test ke post-test (lihat Tabel 1). Kegiatan pengabdian ini memberikan informasi tambahan kepada peserta mengenai kebutuhan zat gizi dan status gizi, dan terbukti adanya perubahan rata-rata pengetahuan dengan selisih 0,89. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetya et al., (2023), yang menyatakan bahwa edukasi mampu meningkatkan pengetahuan remaja untuk mencapai dan mempertahankan status gizi optimal.

Secara keseluruhan, remaja memiliki risiko menghadapi masalah gizi yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Terdapat berbagai faktor yang dapat

memengaruhi status gizi remaja dan berpotensi berdampak pada kesehatan mereka. Salah satu penyebab utama masalah gizi pada remaja adalah adanya pola konsumsi yang tidak tepat. Ketidakseimbangan asupan zat gizi menjadi pemicu awal munculnya masalah gizi pada remaja (Kemendikbud RI, 2019). Terdapat tiga penyebab utama yang membuat remaja rentan mengalami masalah gizi. Pertama, remaja membutuhkan zat gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kedua, perubahan gaya hidup dapat memengaruhi pola makan remaja. Ketiga, khususnya bagi remaja perempuan yang merupakan calon ibu, penting untuk memperhatikan asupan zat gizinya guna persiapan masa kehamilan (Afifah et al., 2022; Arisman, 2010; Uramako, 2021).

Tabel 4. Gambaran Pengukuran Pengetahuan Gizi pada Remaja di SMP YPPK Santu Paulus

Tingkat Pengetahuan	Min-Max	Mean
Sebelum Edukasi	1-10	6,17
Sesudag Edukasi	1-10	7,06

*Sumber: Data primer, 2022

Pencegahan dan penanganan masalah gizi pada remaja seharusnya dimulai sejak dini dan dilakukan dengan segera, karena dapat memiliki dampak signifikan pada pertumbuhan, perkembangan, dan status gizi mereka di masa selanjutnya. Beberapa tantangan gizi yang mungkin dihadapi oleh remaja termasuk kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan obesitas (Atasasih, 2022; Kemenkes RI, 2018). Kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit karena menurunkan kinerja sistem kekebalan tubuh, sehingga dapat berkontribusi pada peningkatan risiko *stunting* atau gangguan pertumbuhan tubuh pada remaja (Octavia, 2020; Setyawati & Hartini, 2018). Sementara itu, masalah gizi lebih dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang serius seperti diabete mellitus, masalah jantung, dan tekanan darah tinggi (Prastiwi, 2021; Setyawati & Hartini, 2018).

Masalah gizi pada remaja muncul akibat perilaku gizi yang tidak sesuai, seperti ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan yang disarankan (Dieny, 2014). Umumnya, remaja kurang memperhatikan keseimbangan antara asupan kalori yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan, yang dapat menyebabkan permasalahan gizi seperti kelebihan berat badan (Februhartanty et al., 2019; Prastiwi, 2021; Susyanto & Fadhilah, 2023). Namun, jika asupan tidak mencukupi dan energi yang dikeluarkan lebih besar, dapat menyebabkan terjadinya kekurangan gizi (Fikawati et al., 2017; Hafiza et al., 2020).

Dari perspektif pengetahuan, penyampaian materi yang efektif dan menarik dapat merangsang rasa ingin tahu remaja. Edukasi mengenai gizi seimbang menjadi krusial sebagai langkah pencegahan agar remaja memiliki pengetahuan yang memadai untuk memenuhi kebutuhan gizi harian mereka. Peningkatan tingkat pengetahuan yang terjadi dalam kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Azhari & Fayasari (2020), yang juga menunjukkan bahwa memberikan pendidikan melalui ceramah dan video dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa 39 remaja mengalami kondisi *underweight*, 31 remaja memiliki status gizi normal, 12 remaja mengalami *overweight*, sementara 7 remaja masuk dalam kategori obesitas I dan 1 remaja tergolong obesitas II. Sementara itu, hasil dari edukasi gizi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan setelah menerima materi, dengan perbedaan sebesar 0,89. Pentingnya melakukan kegiatan edukasi dan pengukuran status gizi secara rutin menjadi krusial untuk mengawasi pertumbuhan dan status gizi remaja, terutama bagi mereka yang mengalami masalah gizi kurang atau lebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Dewi, A. P., Muharramah, A., & Pratiwi, A. R. (2022). *Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung*. 5(1).
- Afifah, C. A. N., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan* (E. S. Wahyuni & S. Sulandjari (eds.)). Deepublish.
- Arisman. (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- 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>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- BPS. (2022). *Analisis Profil Penduduk Indonesia*.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, April, 197–204.
- Dervina Amisi, M., Swanida, N., Malonda, H., Musa, E. C., Sanggelorang, Y., Mantjoro, E. M., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., Indonesia, M., Korespondensi, P., Amisi, M. D., & Manado, S. R. (2022). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di Kabupaten Minahasa. *Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 4(1), 38–42. <https://doi.org/10.35801/jpai.4.1.2022.44730>
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Graha Ilmu.
- Direktorat Jenderal P2P, K. R. (2020). *Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan>
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi

- Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Februhartanty, J., Ermayani, E., Rachman, P. H., Dianawati, H., & Harsian, H. (2019). *Buku Pedoman Dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Dan Yang Sederajat ; Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Fikawati, S., Syafi, A., & Veratamalia, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Raja Grafindo Persada.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2020). *Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru*. 9, 86–96. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- I, T. P. P. D. J. (2020). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Salemba Medika.
- Ibal, M., & Puspaningtiyas, D. E. (2020). *Penilaian Status Gizi: ABCD*. Salemba Medika.
- Kemendikbud RI. (2019). Remaja Sehat itu Keren. In *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI*. [https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156_2019-10-30/remaja sehat itu keren \(1\).pdf](https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156_2019-10-30/remaja%20sehat%20itu%20keren%20(1).pdf)
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Megawati, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi Remaja Putri MA Athoriyah Kecamatan Cikatomas Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 1(08), 17–26. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v1i08.117>
- Muchtar, F., Rejeki, S., & Hastian, H. (2022). Pengukuran dan penilaian status gizi anak usia sekolah menggunakan indeks massa tubuh menurut umur. *Abdi Masyarakat*, 4(2), 2–6. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i2.4098>
- Muharramah, A., Wati, D. A., Pratiwi, A. R., Khairani, D., & Saputri, A. A. (2023). *Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023*. 5(2), 125–130.
- Octavia, Z. F. (2020). Frekuensi Dan Kontribusi Energi Dari Sarapan Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 32–36. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5749>
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Prasetya, G., Nur Sartika, A., Eka Sari, A., Fadhilah, T. M., Noerfitri, N., & Rahmah Alamsyah, P. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Dan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.47522/jmm.v4i1.159>
- Prastiwi, V. R. (2021). *Pola Makan Sehat dan Gizi Remaja*. PT Perca.
- Rahmat, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Ibu Dengan Status Gizi Siswa Di Smk Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), 65–70. <https://doi.org/10.56836/journaliskb.v8i1.57>

- Setyawati, V. A. V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Deepublish.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi* (2nd ed.). EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Susyanto, B. E., & Fadhillah, W. (2023). *Edukasi Gizi Remaja*. Deepublish.
- UNICEF. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. *Unicef*, 1–66.
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2022). Gizi Seimbang. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2). Widina Bhakti Persada Bandung.
- Wirawanti, I. W. (2022). PIRAMIDA: Jurnal Pengabdian Masyarakat Pengukuran Status Gizi Remaja Mempertahankan Status Gizi Optimal Putri Sebagai Upaya Nutritional Status Measurement of Adolescent Girls as An Effort to Maintain. *PIRAMIDA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 1–8.