

Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan

Nuraisyah Wulandari Panjaitan, Syahrida Suryani Hasibuan, Faradillah, Yayang Nisrina Putri Hasibuan, Arsri Ayunita WK, Dea Riski Anggraini, Alya Az zahra Sibuea

Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 17 Juni 2022
Revisi Akhir: 20 Juni 2022
Diterbitkan Online: 1 Juli 2022

KATA KUNCI

Pengetahuan; Gizi seimbang; Remaja; Anemia

KORESPONDENSI

Phone: -
E-mail: nuraisyahwulandarip@gmail.com

A B S T R A K

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Gizi seimbang menjadi cara tepat yang dapat dipraktikkan oleh remaja untuk memenuhi peningkatan zat gizi dan untuk mencapai status gizi serta kesehatan yang optimal. Masalah yang sering terjadi di kalangan remaja saat ini adalah kekurangan gizi mikro yang biasa disebut dengan anemia. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang selanjutnya juga akan berpengaruh pada keadaan gizi orang tersebut. Remaja sebagai generasi penerus bangsa berperan penting untuk kemajuan negara di masa yang akan datang dengan menjadi generasi sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan prinsip-prinsip yang harus diperhatikan agar dapat menjaga kesehatan tubuh remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan *crosssectional* dengan memberikan *pre-test*, pemberian materi dan *post-test*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan distribusi jenis kelamin laki-laki sebanyak (53,3%) dan perempuan sebanyak (46,7%) dalam kategori usia 12-15 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yang baik bagi tubuh masuk ke dalam kategori baik. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan dalam menjawab *pre-test* dan *post-test*. Tingkat pengetahuan semakin meningkat dari 82,7% menjadi 98,7%.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan seseorang yang sedang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju usia dewasa. Menurut WHO rentang usia remaja adalah 10-19 tahun. Lebih lanjut. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Gizi seimbang merupakan porsi makanan yang di dalamnya mengandung gizi atau nutrisi yang seimbang antara protein, karbohidrat, vitamin, mineral, serta nutrisi lainnya tidak lebih ataupun kekurangan, berdasarkan kebutuhan aktifitas fisik sehari-hari. Serta harus diperhatikan kebersihan makanannya. Tubuh memerlukan asupan nutrisi dan gizi seimbang untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun mental. Permasalahan tentang gizi seimbang sering sekali terjadi pada remaja. Pola makan dan perilaku hidup sehat yang masih belum terlaksana sepenuhnya menjadi faktor penyebab berbagai permasalahan kesehatan. Terdapat banyak kesalahan dalam memenuhi keseimbangan gizi antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Setiap individu membutuhkan gizi yang berbeda-beda. Hal ini tergantung pada usia, jenis kelamin dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan oleh setiap individu tersebut.

Terdapat banyak remaja yang memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang secara baik. Namun pengetahuan ini hanya sebatas wawasan saja yang tidak diterapkan sepenuhnya secara relevan dalam kehidupan sehari-hari. Terdapat

banyak remaja yang masih makan sembarangan tanpa melihat kualitas gizi tersebut. Remaja sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia yang ada di Indonesia. Remaja sebagai generasi penerus bangsa berperan penting untuk kemajuan negara di masa yang akan datang. Oleh karena itu, pengetahuan tentang perilaku dan gaya hidup sehat demi terpenuhinya gizi seimbang harus dimulai sejak dini agar terhindar dari berbagai permasalahan kesehatan. Untuk mencegah timbulnya masalah gizi, perlu pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktifitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (empat pilar gizi seimbang).

METODOLOGI

Desain penelitian yang digunakan adalah *crosssectional* dengan memberikan *pre-test*, pemberian materi dan *post-test*. Penelitian ini dilaksanakan pada 17 Mei 2022 di MTS Ex PGA Proyek Univa Medan tepatnya di Jalan Sisingamangaraja, Harjosari I, Medan Amplas, Sumatera Utara. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden dengan usia 12-15 tahun. Terdapat tiga tahapan dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu pembagian soal *pre-test*, pemberian materi penyuluhan dengan metode presentasi *powerpoint* dan diskusi, dan tahap terakhir adalah dibagikannya soal *post-test* kepada responden untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan penyuluhan. Media penyuluhan berisi materi tentang pengertian remaja, pengertian gizi seimbang, faktor yang memengaruhi gizi seimbang, triguna makanan gizi seimbang, 4 pilar pedoman gizi seimbang, manfaat pemenuhan gizi seimbang serta isu terkait masalah gizi pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian memaparkan analisis secara Univariat meliputi jenis kelamin, usia dan tingkat pengetahuan. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah remaja. Rentang usia responden dalam penelitian ini adalah 12-15 tahun.

Tabel 1. Data Jenis Kelamin dan Usia Responden

Variabel	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	53,3%
Perempuan	14	46,7%
Jumlah	30	100%
Usia		
12 tahun	1	3,3%
13 tahun	8	26,7%
14 tahun	18	60%
15 tahun	3	10%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan Tabel.1 menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin dari total responden menunjukkan bahwa lebih banyak jenis kelamin laki-laki yaitu 53,3% dan jenis kelamin perempuan yaitu 46,7%. Pada distribusi usia menunjukkan bahwa responden dengan usia 12 tahun sebanyak 3,3%, usia 13 tahun sebanyak 26,7%, usia 14 tahun sebanyak 60% dan usia 15 tahun sebanyak 10%.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Remaja tentang Gizi Seimbang

Variabel	Pretest		Posttest	
	Benar	Salah	Benar	Salah
Nasi merupakan makanan bergizi seimbang	27	3	29	1
Air yang harus dikonsumsi dalam 1 hari minimal 8 gelas	22	8	30	0
Makanan yang sehat adalah makanan dengan gizi seimbang	29	1	30	0
Zat yang diperlukan tubuh berasal dari makanan disebut gizi	16	14	29	1
Racun tidak termasuk gizi yang diperlukan tubuh	30	0	30	0
Jumlah	82,7%	17,3%	98,7%	1,3%

Berdasarkan Tabel. 2 menunjukkan bahwa saat diberikan pertanyaan *pre-test*, remaja yang menjawab benar sebanyak 82,7% dan salah sebanyak 17,3%. Kemudian saat menjawab *post-test*, remaja yang menjawab benar sebanyak 98,7% dan salah sebanyak 1,3%.

Tabel. 3 Sikap dan Pemahaman Remaja tentang Gizi Seimbang

Variabel	Pre-test			Post-test		
	Ya	Tidak	Tidak Tahu	Ya	Tidak	Tidak Tahu
Apakah Anda mengetahui tentang gizi seimbang?	24	5	1	30	0	0
Apakah Anda mengetahui faktor yang memengaruhi gizi seimbang?	11	16	3	30	0	0
Apakah Anda mengetahui manfaat pemenuhan gizi seimbang?	25	4	1	29	0	1
Benarkah bahwa ekonomi memengaruhi faktor penyusunan gizi seimbang?	16	11	3	30	0	0
Salah satu fungsi utama makanan bergizi seimbang adalah sebagai sumber tenaga, apakah pernyataan tersebut benar?	26	4	0	30	0	0
Sudahkan Anda menerapkan makanan bergizi seimbang?	12	18	0	27	3	0
Agar tubuh tetap sehat, makanlah aneka ragam makanan yang bergizi seimbang	28	1	1	30	0	0
Tablet tambah darah atau sirup FE dapat memaksimalkan zat besi yang diserap oleh tubuh.	14	7	9	28	1	1
Jumlah	65%	27,5%	7,5%	97,5%	1,67%	0,83%

Berdasarkan Tabel. 3 menunjukkan bahwa sikap dan pemahaman siswa yang mengetahui tentang gizi saat diberikan *pre-test* didapatkan hasil remaja yang menjawab “Ya” sebanyak 65%, menjawab “Tidak” sebanyak 27,5% dan menjawab “Tidak Tahu” sebanyak 7,5%. Kemudian saat menjawab pertanyaan *post-test*, remaja yang menjawab “Ya” sebanyak 97,5%, menjawab “Tidak” sebanyak 1,67% dan menjawab “Tidak Tahu” sebanyak 0,83%.

Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang bagi Remaja

Gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja pada siswa-siswi MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan masuk ke dalam kategori baik. Apalagi setelah diberikan materi tentang gizi seimbang, pengetahuan mereka lebih meningkat. Tingkat Pengetahuan siswa-siswi terkait gizi seimbang bagi remaja saat diberikan *pre-test* sebesar 80%, setelah itu diberikan materi dan dilakukan tanya jawab selanjutnya diberikan *post-test*. Tingkat pengetahuan semakin meningkat dari 82,7% menjadi 98,7%. Sikap dan pemahaman pada Tabel. 3 juga menyatakan bahwa terdapat peningkatan saat menjawab pertanyaan. Saat menjawab *pre-test* terdapat remaja yang masih salah memahami tentang jumlah air yang harus dikonsumsi dalam 1 hari. Pemberian materi ternyata sangat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja.

Menurut Depkes tentang Gizi dan Nutrisi dengan mengutip dari Sandjaja (2009) mengemukakan bahwa gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja ini sangat penting, karena dengan mengetahui gizi seimbang maka remaja akan mampu menjaga kesehatan tubuh dengan memperhatikan pola hidup sehat sehari-hari. Pedoman Gizi Seimbang (*Dietary Guidelines*) yang digunakan di negara maju sebagai pedoman makan dan beraktivitas sehat untuk masyarakat, Di Indonesia direkomendasikan pengembangan pesan dari gizi seimbang berbentuk

Tumpeng Gizi Seimbang. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang selanjutnya juga akan berpengaruh pada keadaan gizi orang tersebut. Tanpa adanya pengetahuan seseorang tidak akan mempunyai dasar untuk mengambil dan menentukan masalah kesehatan yang terjadi pada dirinya. Seseorang yang mempunyai dasar pengetahuan tentang gizi yang baik akan selalu memperhatikan gizi dari makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari.

Manfaat Pemenuhan Gizi Seimbang

Pemenuhan Gizi seimbang sangat bagi kesehatan tubuh remaja. Pemenuhan gizi seimbang memiliki manfaat untuk memaksimalkan pertumbuhan fisik karena zat-zat penting yang dibutuhkan oleh tubuh akan terpenuhi. Pada usia prasekolah dan sekolah, kebutuhan gizi sangat diperlukan untuk konsentrasi belajar, beraktivitas, bersosialisasi dan perkembangan fisik. Pada masa remaja ini secara alami remaja laki-laki cenderung makan lebih banyak, sehingga secara tidak sadar mereka dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Sedangkan para remaja wanita lebih berkonsentrasi pada “*well-balanced diet*” untuk menjaga proporsional tubuhnya sehingga rentan mengalami kekurangan gizi.

Selanjutnya, manfaat pemenuhan gizi juga berfungsi untuk mencapai kematangan fungsi reproduksi atau seksual. Ada beberapa prinsip yang harus dipenuhi dan mengandung lima komponen yaitu:

1. Karbohidrat sebagai sumber energi utama manusia. Manfaat lainnya yaitu untuk membatasi asupan kalori yang masuk dalam tubuh, menjaga massa otot, menjaga kesehatan pencernaan, dan memberikan rasa kenyang lebih lama. Sumber makanan yang mengandung karbohidrat seperti nasi, jagung, kentang dan gandum.
2. Protein, protein ini akan diproses menjadi asam amino, yang bermanfaat untuk membangun otot, organ tubuh, kulit, dan rambut. Selain itu, fungsi hormon juga diatur oleh protein. Sumber makanan yang mengandung protein berupa telur.
3. Lemak adalah sumber tenaga cadangan yang diperlukan tubuh ketika tenaga utama sudah habis. Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak akan memberi rasa kenyang yang lebih lama. Biasanya lemak terdapat di beberapa makanan yang terasa enak seperti daging hewani, alpukat, kacang-kacangan, dan mentega.
4. Vitamin memiliki berbagai fungsi yang membantu mengatur metabolisme. Setiap vitamin memiliki fungsi yang berbeda-beda seperti menjaga kesehatan mata (vitamin A), membantu proses metabolisme tubuh (vitamin B), menjaga imunitas tubuh (vitamin C), menyehatkan tulang (vitamin D), menjadi antioksidan (vitamin E), dan juga memiliki peran dalam proses pembekuan darah (vitamin K). Seluruh vitamin biasanya terkandung dalam sayur-sayuran dan juga buah-buahan.
5. Mineral menjadi salah satu unsur penting dalam makanan sehat dan bergizi. Faktanya, 60 persen tubuh manusia terdiri dari air, sehingga harus memenuhi kebutuhan air setiap hari dengan minum 8 gelas air putih setiap hari atau setara dengan 2 liter air. Remaja juga memerlukan kalsium terutama pada remaja wanita, kemampuan besar untuk menyerap kalsium terjadi pada sekitar waktu *menarche* dan setelah itu tingkat kemampuan penyerapannya semakin menurun (Brown, 2011).

Pengetahuan Remaja tentang Permasalahan dari Gizi Seimbang

Menurut Pratami (2016), faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit dan infeksi. Permasalahan terkait gizi yang sering terjadi di kalangan remaja adalah anemia. Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin (Hb) yang rendah dalam darah. (WHO, 2015). National Institute of Health (NIH) Amerika 2011 menyatakan bahwa anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup (Fikawati, Syafiq, & Veretamala, 2017). Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kekurangan zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah merah dan fungsi lain dalam tubuh terganggu (Adriani & Wijatmadi, 2012). Anemia sering sekali terjadi pada remaja wanita karena wanita mengalami menstruasi. Wanita akan kehilangan darah saat menstruasi, terutama jika terjadinya lama dan banyak. Dengan adanya darah yang keluar, maka zat besi yang terkandung di dalam darah juga ikut terbuang. Apabila kondisi ini berlangsung dalam waktu lama, maka anemia defisiensi besi sangat mungkin terjadi. Akan tetapi, walaupun wanita berisiko tinggi terhadap anemia bukan berarti anemia tersebut tidak dapat terjadi pada laki-laki. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan pemberian TTD.

Permasalahan selanjutnya yaitu kekurangan gizi atau stunting. Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu yang cukup lama, sehingga mengakibatkan gangguan pertumbuhan

pada anak yakni tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Penelitian di Brazil oleh Hoffmanetal. (2000), menemukan bahwa masa kanak-kanak yang mempunyai tinggi badan pendek (stunting) dikaitkan dengan gangguan oksidasi lemak. Saat ini salah satu fokus pemerintah adalah pencegahan stunting. Upaya ini bertujuan agar anak-anak Indonesia dapat tumbuh dan berkembang secara optimal dan maksimal, dengan disertai kemampuan emosional, sosial, dan fisik yang siap untuk belajar, serta mampu berinovasi dan berkompetisi di tingkat global. Masalah stunting dipengaruhi oleh rendahnya akses terhadap makanan dari segi jumlah dan kualitas gizi, serta seringkali tidak beragam serta rendahnya akses terhadap pelayanan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah akses sanitasi dan air bersih.

Obesitas atau gizi lebih merupakan suatu kondisi yang diakibatkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan. Kelebihan energi tersebut akan disimpan tubuh sebagai cadangan energi dalam bentuk lemak, sehingga mengakibatkan seseorang menjadi gemuk. Akibat buruk dari gizi lebih adalah berisiko untuk mengalami penyakit degenerative seperti penyakit jantung, diabetes, dan darah tinggi (hipertensi). Pencegahan masalah gizi tersebut memerlukan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang dapat digunakan sebagai pedoman pola makan, olah raga, hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk menjaga berat badan normal.

Jadi asupan gizi yang kurang pada seseorang akan mengakibatkan kekurangan gizi, dan kondisi tubuh akan mudah terkena penyakit sehingga kurang produktif. Hal ini berbeda dengan seseorang yang mengalami asupan gizi yang berlebihan akan kelebihan gizi dengan pola makan yang padat kalori/energi, sehingga berisiko terkena berbagai penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan diabetes. Berdasarkan masalah ini, maka dilakukan penyusunan pedoman gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan setiap golongan usia, aktivitas fisik, dan status kesehatan yang berbeda.

Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah tindakan seseorang atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya serta mencegah risiko penyakit (Kementerian Pendidikan, 2011). Perilaku sehat mencakup perilaku-perilaku (*overt* dan *covert behavior*) dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab penyakit atau masalah atau penyebab masalah kesehatan dan perilaku dalam mengupayakan meningkatnya kesehatan. Selain dengan pemenuhan gizi seimbang dalam mencapai hidup sehat maka harus diimbangi oleh perilaku hidup sehat juga. Perilaku hidup sehat harus dilakukan dengan kesadaran pribadi serta adanya kepedulian untuk mengedukasi orang lain untuk menjaga kesehatan. Perilaku hidup sehat dapat dimulai dari hal kecil terlebih dahulu. Hal ini dapat dilakukan dari mulai menanamkan dalam diri sendiri untuk hidup bersih dan sehat. Selanjutnya dapat dilakukan dengan cara menjaga kebersihan lingkungan serta menjauhi hal-hal yang berbahaya bagi kesehatan dan melakukan olahraga

KESIMPULAN DAN SARAN

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja pada siswa-siswi MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan masuk ke dalam kategori baik. Apalagi setelah diberikan materi tentang gizi seimbang, pengetahuan mereka lebih meningkat. Pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja ini sangat penting, karena dengan mengetahui gizi seimbang maka remaja akan mampu menjaga kesehatan tubuh dengan memperhatikan pola hidup sehat sehari-hari.

Saran Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan diharapkan untuk dapat menerapkan gizi seimbang dengan cara menjaga pola makan dan pola bersih hidup sehat yang diseimbangkan dengan olahraga. Remaja harus mampu menjaga kesehatan agar terhindar dari berbagai permasalahan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesia, D. (2020). Peran pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA YASMU Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Academics In Action Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64-76.
- Astuti, Apriliani Kuntoro. (2016). Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini di PaudPurwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Scholaria*, 6(3), 264-272.
- Atmarita. (2012). Masalah Anak Pendek di Indonesia dan Implikasinya terhadap Kemajuan Negara. *Gizi Indonesia*, 35(2):81-96.

- Damayanti, A. Y., Setyorini, I. Y., & Fathimah, F. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Darussalam NutritionJournal*, 2(2), 1-5.
- Daningrat, W.D. (2015). Hubungan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dengan Kejadian *Stunting* pada Anak Usia 6-23 Bulan di Indonesia (Analisis Data Riskesdas, 2010).
- Fikawati, Sandra. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok:PT Raja Grafindo Persada.
- Gustina, E., Abdussalam, F., & Saputra, W. (2018). Peningkatan Perilaku Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Phbs Di Desa Gondanglegi Dan Pucangan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 59-64.
- Hoffman, D. J., Sawaya, A. L., Verreschi, I., Tucker, K.L. Roberts, S.B. 2000. Why are Nutritionally Stunted Children at Increase Risk of Obesity? Studies of Metabolic Rate and Fat Oxidation in Shantytown Children from Sao Paulo, Brazil. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72: 702-707.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan, praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 58-64.
- Litaay, Christina, dkk. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Pahlevi, Andriani Elis. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122-126.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasinya Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66-74.
- Zulaikha, Siti. (2012). Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(2), 127-133.

LAMPIRAN

