

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI DAN IMT DENGAN PERILAKU KONSUMSI MAKAN PADA REMAJA PUTRI

Suci Utami
STIKes Brebes

suciutami@stikesbrebes.ac.id

Abstract

Latar Belakang: Remaja sehat merupakan investasi masa depan Bangsa yang berperan penting melanjutkan pembangunan dan perkembangan Bangsa, sehingga kesehatan dan status gizi remaja harus dipersiapkan sejak dini. Status Gizi pada remaja bisa dilihat menggunakan pengukuran Indeks masa Tubuh (IMT). Kegagalan pemenuhan gizi berakibat pada berbagai penurunan fungsi fisiologis, perubahan fisik dan klinik serta berbagai penyakit. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan remaja putri jarang sarapan dan kebiasaan makan yang sesuai selera serta ajakan temannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Pengetahuan Gizi dan IMT dengan perilaku Konsumsi Makan pada Remaja Putri di Desa Karanglo Tahun 2022. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah Remaja Putri Desa Karanglo sebanyak 178 dengan sampel penelitian sejumlah 51 remaja putri. Analisis data secara univariat dan bivariat kemudian dianalisa dengan uji statistik *Chi square*. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,9% remaja putri memiliki pengetahuan Baik tentang Gizi, Pengukuran IMT menunjukkan 78,4 % memiliki IMT Kurang, Perilaku konsumsi makan 47,1% berperilaku kurang dalam konsumsi makanan. Berdasarkan hasil uji statistic *ChiSquare* tentang hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Makan pada Remaja Putri diperoleh nilai *p Value* 0,439 artinya tidak ada Hubungan antara Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi makan remaja Putri. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil uji statistic *ChiSquare* tentang hubungan IMT dengan Perilaku Konsumsi Makan pada Remaja Putri diperoleh nilai *p Value* 0,0001 artinya ada Hubungan antara IMT dengan Perilaku Konsumsi makan remaja Putri. Dibutuhkan keterlibatan sektor Kesehatan dengan Pendidikan, Pemerintah daerah, Industri, tokoh agama, masyarakat sipil dan remaja itu sendiri dalam mempromosikan Kesehatan terutama tentang Gizi pada remaja.

Kata kunci: Pengetahuan, IMT, perilaku konsumsi makan, remaja putri

Background: Healthy youth is an investment in the future of the Nation which has an important role in continuing the development and development of the Nation, so that the health and nutritional status of adolescents must be prepared from an early age. Nutritional status in adolescents can be seen using body mass index (BMI) measurements. Failure to fulfill nutrition results in various reductions in physiological function, physical and clinical changes and various diseases. Based on a preliminary study conducted by young women, they rarely eat breakfast and eat according to their tastes and friends' invitations. The purpose of this study was to determine the relationship between Nutrition Knowledge and BMI with Food Consumption Behavior in Puri Adolescents in Karanglo Village in 2022. **Methods:** This research is a quantitative study with a correlational approach. The research population was 178 young women from Karanglo village with a sample of 51 young women. Univariate and bivariate data analysis was then analyzed using the Chi square statistical test. **Results:** The results showed that 54.9% of female adolescents had good knowledge of nutrition, BMI measurements showed 78.4% had less BMI, 47.1% of eating behavior behaved poorly in food consumption. Based on the results of the ChiSquare statistical test regarding the relationship between knowledge and eating behavior in young women, *p value* of 0.439 was obtained, meaning that there was no relationship between knowledge and eating behavior in young women. **Conclusion:** Based on the results of the ChiSquare statistical test on the relationship between BMI and eating behavior in young women, *p value* of 0.0001 was obtained, meaning that there is a relationship between BMI and eating behavior in young women. It takes the involvement of the health sector with education, local government, industry, religious leaders, civil society and youth themselves in promoting health, especially regarding nutrition in adolescents.

Keywords: Knowledge, body mass indeks, teenage girl

*corresponding author: Suci Utami (suciutami@stikesbrebes.ac.id)

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dengan ditandai terjadinya peralihan biologis, kognitif dan emosional, oleh karena itu pentingnya asupan gizi optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan tersebut (Kementrian Kesehatan RI, 2021a). Remaja sehat merupakan investasi masa depan bangsa yang memiliki peranan penting melanjutkan pembangunan dan perkembangan Bangsa, sehingga kesehatan dan status gizi remaja harus dipersiapkan sejak dini. Masalah kesehatan yang masih menjadi fokus pemerintah yaitu penanggulangan masalah gizi dan anemia (Kementrian Kesehatan RI, 2021b).

Masalah gizi dapat terjadi pada semua fase kehidupan manusia. Salah satu kelompok yang beresiko tinggi untuk mengalaminya adalah kelompok remaja, terlebih pada remaja putri. Nutrisi yang buruk akan memiliki efek tidak baik pada pertumbuhan, penambahan, kemampuan dalam pembelajaran, rentan pada infeksi (Anggraeni, 2021).

Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 8,7% anak usia 13-15 tahun dan 8,1% anak usia 16-18 tahun dalam keadaan kurus dan sangat kurus (Meisara, 2021) terdapat kurang lebih 7,5 juta remaja di Indonesia mudah mengalami hambatan tumbuh kembang, kemampuan kognitif dan rawan terjadi penyakit infeksi (Kementrian

Kesehatan Republik Inonesia, 2019). Remaja yang mengalami anemia saat masa kehamilan dapat terjadi perdarahan, dan beresiko melahirkan bayi lahir rendah. Malnutrisi dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti kebiasaan makan pagi yang sering ditinggalkan, asupan zat besi dan protein yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan adanya faktor yang menghambat absorpsi mineral zat besi yaitu tannin dan oksalat.

Dalam Pemenuhan gizi bagi tubuh untuk kebutuhan fisiologis, sosial dan emosional yang terus menerus pada makanan sangat diperlukan Pembiasaan konsumsi makanan dilakukan oleh individu sebagai bentuk karakteristik individu tersebut. Pembentukan kebiasaan makan diawali dari orang tua khususnya sewaktu masih anak-anak, Orang tua mempunyai peran penting terhadap pemenuhan gizi remaja dan kebiasaan sarapan pagi, dengan mempersiapkan makanan serta bekal yang memiliki kandungan nutrisi yang sesuai, saat remaja kelaziman makan diakibatkan oleh lingkungan, teman seusia, kehidupan sosial dan aktivitas diluar rumah (Aritonang, 2011).

Status Gizi pada remaja bisa dilihat menggunakan pengukuran Indeks masa Tubuh (IMT) dimana dengan melihat Berat badan dan Tinggi Badan. Faktor yang berperan pada penentuan status gizi seseorang yaitu faktor internal seperti

kecernaan makanan, status kesehatan, status fisiologis, usia, gender dan tinggi badan, faktor luar yang mempengaruhi antara lain kemampuan beli keluarga, latar belakang sosial budaya, tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, jumlah anggota keluarga dan kebersihan lingkungan serta peran keluarga (Khasanah, 2013). Berbeda pada anak-anak, kemandirian dalam memilih makanan pada remaja mulai berkembang. Remaja mulai mengenal lingkungan baru, melakukan beragam eksplorasi termasuk dalam pemilihan makanan dan minuman. Untuk menunjang proses tersebut, kelompok remaja memerlukan asupan gizi yang lebih banyak. Kegagalan pemenuhan gizi berakibat pada berbagai penurunan fungsi fisiologis, perubahan fisik dan klinik serta berbagai penyakit.

Sebuah studi kualitatif-kuantitatif pada tahun 2017 tentang diet dan aktivitas fisik menemukan bahwa aktivitas fisik di sekolah rendah, jarang melebihi dari 90 menit seminggu. Selain itu, perubahan pola asupan makanan telah menggandakan konsumsi lemak dan makanan olahan menjadi dua kali lipat. Keragaman pola makan anak muda Indonesia ternyata buruk dengan hanya 25 persen yang mengonsumsi sumber zat besi dan zat gizi mikro penting lain seperti makanan dari sumber hewani dan sayuran (Unicef Indonesia, 2021)

Menurut studi awal yang dilakukan pada remaja putri di Desa Karanglo mereka

jarang sarapan pagi dikarenakan khawatir terlambat saat berangkat sekolah, jajan sembarangan saat disekolah dan Kebiasaan makan yang sesuai selera serta ajakan teman-temannya. Terlebih saat ini banyaknya variasi jajan atau makanan yang dijual disekitar lingkungan sekolah dan sekitar rumah yang lebih menarik seperti cilok, seblak, makanan *junk food* atau *fast food*.

Berdasarkan masalah yang ditemukan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi dan IMT dengan Perilaku Konsumsi Makan pada Remaja Putri di Desa Karanglo Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes tahun 2022.

METODE

Penelitian dilakukan pada bulan Februari – Maret Tahun 2022 Menurut (H. Syamsunie Carsel HR, 2018) Penelitian merupakan refleksi dan keinginan untuk memperoleh dan mengembangkan pengetahuan secara sistematis, konsisten, berencana dan mengikuti konsep ilmiah. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Metode pengumpulan data dilakukan secara potong lintang / *Cross sectional* yaitu suatu rancangan penelitian observasional yang dilakukan untuk mengetahui hubungan variabel *independent* dengan variabel *dependent* dimana pengukurannya

dilakukan pada satu waktu. Studi Cross Sectoinal memudahkan pengambilan data, sehingga peneliti menetapkan Populasi penelitian, sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Putri di Desa Karanglo sejumlah 178 dengan pengambilan sampel menggunakan teori menurut Frankel dan Wallen (1993:92) dalam (Mamik, 2014) dimana besar sampel minimal untuk penelitian korelasional minimum 50 responden, teknik pengambilan sampel dengan teknik *probality sampling* dengan *stratified random sampling*, peneliti mengambil sampel sejumlah 51 responden remaja putri sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berdomisili di Desa Karanglo usia 15 – 18 tahun dan bersedia menjadi responden. Kriteria Eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berdomisili di Luar Desa Karanglo, remaja yang sakit atau memiliki Riwayat penyakit kronis, serta remaja yang tidak hadir saat penelitian.

Salah satu komponen penting dalam penelitian yaitu Variabel Penelitian. Variabel dalam Penelitian ini ada 2 yaitu variabel *Independent* dan variabel *Dependent*. Menurut Bryman (2004) dalam (Swarjana, 2012) Variabel *Independent*

memiliki *causal Impact* terhadap variabel lain sedangkan variabel *Dependent* merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini Karakteristik Remaja meliputi Pengetahuan dan Pengukuran IMT merupakan Variabel *Independent* sedangkan Perilaku Konsumsi remaja merupakan variabel *Dependent*.

Peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner tertutup sejumlah 15 soal tentang Gizi seimbang, melakukan penimbangan Berat Badan dan Pengukuran Tinggi Badan untuk mengukur IMT (Indeks masa Tubuh) , 15 pertanyaan untuk perilaku konsumsi makan pada remaja. Teknik pengumpulan data primer dengan wawancara dan kuesioner sedangkan data sekunder didapat dari Pemerintah Desa Karanglo. Selanjutnya peneliti melakukan Analisa data dengan univariat yaitu mengubah dalam persentase dan melakukan Analisa data dengan Uji Chisquare untuk mengetahui apakah ada hubungan serta membuktikan hipotesis Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi makan dan Hubungan IMT dengan Perilaku Konsumsi Makan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Distribusi frekuensi pada variable dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Pengetahuan, IMT dan Perilaku Konsumsi Makan

Karakteristik Responden	Variabel	F	%
Pengetahuan Remaja	Baik	28	54,9
	Cukup	19	37,3
	Kurang	4	7,8
IMT	Gemuk	0	0
	Normal	11	21,6
	Kurus	40	78,4
Perilaku Konsumsi Makan	Baik	4	7,8
	Cukup	23	45,1
	Kurang	24	47,1

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa 54,9% remaja putri memiliki pengetahuan Baik tentang Gizi, 37,3% memiliki pengetahuan Cukup dan 7,8% memiliki pengetahuan Kurang. Pengukuran IMT menunjukkan 78,4 % memiliki IMT Kurus dan 21,6% memiliki IMT normal. Perilaku konsumsi makan 47,1% berperilaku kurang baik dalam konsumsi makanan, 45,1% memiliki perilaku kurang dan 7,8% memiliki perilaku Baik dalam konsumsi makanan.

Pengetahuan adalah faktor terpenting dalam pembentukan perilaku suatu individu. Informasi Kesehatan mempengaruhi perilaku sebagai hasil jangka sedang dari Pendidikan Kesehatan. Selain itu Pengaruh pada peningkatan indikator Kesehatan masyarakat yaitu perilaku Kesehatan sebagai keluaran Pendidikan Kesehatan. Pengetahuan remaja tentang Gizi 54,9 % berpengetahuan baik, artinya remaja mengerti tentang Gizi Seimbang yang dibutuhkan untuk tubuhnya, mereka Sebagian memperoleh informasi dari

Sekolah dan Media sosial. Harapannya dengan tingginya pengetahuan bisa di terapkan sehari-hari untuk kebutuhan Gizi mereka.

Penilaian status gizi remaja dapat dicek dengan cara pengukuran IMT (Indeks Masa Tubuh) yaitu dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan, IMT merupakan indikator untuk mengukur lemak tubuh pada remaja dan bisa digunakan sebagai alat screening untuk melakukan identifikasi kemungkinan masalah pada berat badan remaja, serta sebagai indikator status gizi dan melihat resiko Kesehatan yang muncul. Klasifikasi Nasional pengukuran IMT menurut (P2PTM Kemenkes RI, 2018) Kurus bila $IMT < 17,0$, Normal $IMT 18,5$ dan Gemuk $IMT 25,1-27,0$. IMT Remaja Putri di desa Karanglo 78,4 % memiliki nilai IMT Kurus, sehingga dapat disimpulkan remaja memiliki Gizi kurang. Gizi merupakan faktor penting untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan remaja yang optimal, jika gizi tidak optimal dapat terjadi Stunting dan dapat bertahan hingga

mereka dewasa, Pola makan yang tidak mengacu pada kandungan Gizi pada makanan seperti Karbohidrat, protein, lemak, mineral Vitamin dan Air, dimana kebutuhan protein tertinggi pada saat puncak percepatan tinggi badan terjadi pada masa remaja (Sitti Patimah, 2021).

Perilaku konsumsi makan 47,1% berperilaku kurang baik dalam konsumsi makanan. Masa remaja mulai tumbuh kemandirian, rasa ingin tahu dan mencoba sesuatu yang baru dapat dilihat dari lingkungan sekitarnya seperti memilih makanan. Makanan dan Jajan yang dijual bebas yang sering mereka konsumsi sangat minim kandungan Gizi yang dibutuhkan oleh mereka. Sebanyak 39% remaja sarapan sehari 3 kali dan 35% remaja putri sarapan < dari 3 (kadang-kadang) dengan menu makanan *junkfood* dan makanan lain seperti seblak dimana kandungannya sangat minim Protein dan serat sayur serta cenderung berpenyedap. Konsumsi makanan yang tidak memenuhi jumlah dan komposisi zat gizi yang memenuhi Gizi seimbang secara terus menerus

menyebabkan remaja mengalami Gizi Kurang dan berpotensi menyebabkan stunting. Menurut (EMC Health Care, 2019). Remaja tetap membutuhkan nutrisi yang seimbang untuk memaksimalkan pertumbuhannya. Karena terjadi perubahan fisiologis saat remaja yang akan mempengaruhi kebutuhan Gizinya.

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistic *Chi-Square* hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Makan pada Remaja Putri diperoleh nilai *p Value* 0,439 yang berarti *P Value* > dari 0,05, jadi kesimpulannya H_a Ditolak H_o diterima yang artinya tidak ada Hubungan antara Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi makan remaja Putri. Hasil Penelitian ini menjawab Hipotesis bahwa tidak ada hubungan antara tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi makan Remaja Putri. Pengetahuan remaja 54,9% Baik tentang Gizi seimbang, namun Perilaku Konsumsi Makan 47,1 % konsumsi makan remaja putri kurang.

Tabel 2 Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Konsumsi Makan Remaja Putri

Variabel Pengetahuan	Perilaku Konsumsi Makan						Ket
	Baik		Cukup		Kurang		
	F	%	F	%	F	%	
Baik	3	10,7	15	53,6	10	35,7	<i>P value</i> =0,439
Cukup	1	5,3	7	36,8	11	57,9	
Kurang	0	0	1	25,0	24	75,0	

Menurut (Hakiki, 2021), pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang seharusnya diimbangi dengan perubahan perilaku yaitu tetap berperilaku sehat dan mempertahankan perilaku sehat tersebut. Perilaku merupakan hasil dari respon dan dorongan yang berada pada individu yang kemudian akan memenuhi sebuah kebutuhan. Perilaku merupakan respon seseorang terhadap rangsangan dari luar, dalam penelitian ini sekalipun pengetahuan remaja putri tentang Gizi seimbang sudah baik, namun perilaku konsumsi makan masih kurang dikarenakan adanya respon dari luar seperti banyaknya makanan yang dijual di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah seperti sebalak dan sejenisnya yang lebih menarik bagi mereka untuk dibeli sekalipun mereka tahu makanan tersebut tidak mengandung gizi seimbang. Sehingga disimpulkan Faktor Eksternal seperti lingkungan sangat berpengaruh terhadap perubahan perilaku remaja tersebut.

Perubahan perilaku tidak terjadi begitu saja, individu berubah jika diimbangi sebuah dorongan dan keyakinan untuk

berubah. Perlu strategi yang efektif untuk merubah perilaku individu serta usaha yang maksimal seperti dengan memberikan informasi yang terus menerus, melakukan diskusi. Diperlukan pengembangan promosi Kesehatan dalam bentuk sosial berupa pembentukan komunitas seperti membentuk Posyandu Remaja Putri sebagai wadah memberikan edukasi dan Promosi Kesehatan secara rutin agar terbentuk perubahan perilaku yang baik.

Menurut Penelitian (Marina, 2016) Remaja lebih tertarik untuk mengkonsumsi makanan yang mereka sukai dibandingkan memikirkan Gizi yang ada pada makanan yang akan mereka konsumsi sekalipun mereka sudah mengetahui tentang Gizi seimbang pada makanannya. Remaja memiliki pilihan sendiri

terhadap makanan yang disenangi, dan pada masa remaja kebiasaan makan telah terbentuk. Jika hal tersebut dilakukan secara terus menerus akan menyebabkan Gizi kurang pada remaja dan berakibat beresiko memiliki masalah Kesehatan saat mereka dewasa, hamil dan melahirkan.

Tabel 3 Hubungan IMT dengan Perilaku Konsumsi Makan Remaja Putri

Variabel	Perilaku Konsumsi Makan						Ket
	Baik		Cukup		Kurang		
	F	%	F	%	F	%	
Lebih	0	0	0	0	0	0	<i>P value</i> <i>=0,0001</i>
Normal	4	36,4	7	63,5	0	0	
Kurang	0	0	16	40,0	24	60,0	

Berdasarkan hasil uji statistic *ChiSquare* tentang hubungan IMT dengan Perilaku Konsumsi Makan pada Remaja Putri diperoleh nilai *p Value* 0,0001 yang berarti *P Value* > dari 0,05, jadi kesimpulannya H_a diterima, H_0 ditolak yang artinya ada Hubungan antara IMT dengan Perilaku Konsumsi makan remaja Putri. Hasil Penelitian ini menjawab Hipotesis bahwa ada hubungan antara IMT dengan Perilaku Konsumsi makan Remaja Putri, artinya semakin IMT kurang atau tidak normal maka semakin tidak baik pula perilaku konsumsi makan remaja putri tersebut.

Perilaku konsumsi yang tidak baik dan menjadi sebuah kebiasaan sehari-hari dalam jangka Panjang akan mempengaruhi rendahnya IMT yang disa dilihat berdasarkan pengukuran BB dan TB remaja Putri. Menurut Fadhilah (2018) dan Kabir (2018) dalam (Fajriani, 2019) beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan seperti : Pengaruh teman sebaya, Persepsi terhadap citra tubuh, media massa, status sosial ekonomi dan Psikologis. Remaja putri merasa tidak puas terhadap penampilannya. mereka lebih senang terlihat langsing seperti para idolanya mereka cenderung membatasi makanan agar tidak terlihat gemuk.

Beberapa faktor yang memicu terjadinya masalah gizi salah satunya adalah Kebiasaan makan yang buruk bisa terjadi pada lingkungan keluarga yang tidak baik

dan sudah tertanam dari kecil hingga remaja, Mereka makan seadanya tanpa melihat kebutuhan zat gizi serta dampak pada Kesehatan jika zat gizi tidak dipenuhi. Selain kebiasaan makan yang buruk Pemahaman Gizi yang keliru juga dapat mempengaruhi terjadinya masalah gizi, remaja putri menginginkan tubuh yang langsing sehingga mereka melakukan pembatasan makan, mengakibatkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi (Indriasari, 2020).Kesukaan yang berlebihan terhadap suatu makanan tertentu juga bisa memicu terjadinya permasalahan Gizi pada remaja. Saat ini banyak sekali jajanan yang belum jelas gizinya namun banyak dikonsumsi oleh remaja putri dibandingkan konsumsi makanan yang sudah disediakan oleh orang tuanya dirumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, uji statistik dan analisa data dari setiap variabel, yang dilakukan pada remaja putri di Desa Karanglo Tahun 2022 didapat hasil bahwa ada hubungan antara IMT tentang gizi dengan perilaku perilaku gizi pada remaja putri di Desa Karanglo Tahun 2022. Upaya peningkatan gizi tidak hanya dapat dilakukan oleh tenaga Kesehatan dalam memberikan Pendidikan Kesehatan, namun diperlukan Kerjasama yang baik dari para remaja dalam memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. (2021, January 25). *Potret Anemia pada Remaja Indonesia – Cegah Stunting*.
<https://cegahstunting.id/berita/potret-anemia-pada-remaja-indonesia/>
- Aritonang, I. (2011). *Kebiasaan Makan dan Gizi Seimbang*. Leutika.
- EMC Health Care. (2019). *Masalah Gizi Paling Umum pada Remaja*. EMC Healthcare - SAME.
<https://www.emc.id/id/care-plus/masalah-gizi-paling-umum-pada-remaja>
- Fajriani, E. P. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Perilaku Makan Pada Remaja Di SMK Negeri 5 Pontianak. *ProNers*, 4(1), Article 1.
<https://doi.org/10.26418/jpn.v4i1.34376>
- H. Syamsunie Carsel HR. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Penebar Media Pustaka.
https://books.google.com/books/about/Metodologi_Penelitian_Kesehatan_dan_Pend.html?hl=id&id=PFd1DwAAQBAJ
- Indriasari, Y. K., Nurhaedar Jafar, Rahayu. (2020). *Perilaku dan Pendidikan Gizi pada Remaja Obesitas*. Guepedia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2021a). *Edukasi “Anemia pada Remaja” oleh dr. Chikita Medika Putri*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
<https://yankes.kemkes.go.id/read/209/edukasi-anemia-pada-remaja-oleh-dr-chikita-medika->
- Kementrian Kesehatan RI. (2021b). *Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>
- Mamik, D. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan*. Zifatama Jawara.
- Marina, Y. T. (2016). *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta*.
- M. Hakiki, S. A. (2021). *Promosi Kesehatan Kalangan Bidan Disertai Dengan Emotional Demonstration*. GUEPEDIA.
- Meisara, Naura Delfi. (2021). *Tantangan Gizi Remaja dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 | Cegah Stunting*.
<https://cegahstunting.id/berita/tantangan-gizi-remaja-dalam-menghadapi-pandemi-covid-19/>
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi Obesitas setelah pengukuran IMT - Direktorat P2PTM*.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/klasifikasi-obesitas-setelah-pengukuran-imt#>
- Patimah, S. (2021). *Strategi Pencegahan Anak Stunting Sejak Remaja Putri*. Deepublish.
- Swarjana, I. Ketut. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan [Edisi Revisi]: Tuntunan Praktis Pembuatan Proposal Penelitian untuk Mahasiswa Keperawatan, Kebidanan, dan Profesi Bidang Kesehatan Lainnya*. Penerbit Andi.