

Edukasi Pencegahan Resiko Penyakit Kronik pada Remaja dengan Asupan Nutrisi Seimbang

Nurlelasari Harahap^{1*}, Aliana Dewi², Apriana Rahmawati³, Zakiyah⁴

^{1,2,3,4} Universitas Binawan, Kota, Jakarta, Indonesia

Penulis Korespondensi:

Nurlelasari Harahap

nurlelasari.harahap@binawan.ac.id

Abstrak:

Abstrak: Masa remaja adalah fase pertumbuhan pesat yang membutuhkan nutrisi optimal untuk mendukung perkembangan maksimal. Kekurangan gizi dapat menghambat pematangan seksual dan tinggi badan. Nutrisi yang cukup juga penting untuk mencegah penyakit kronis di usia dewasa. Pemenuhan gizi remaja sangat krusial bagi kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi bagi remaja terkait pencegahan resiko penyakit kronik pada remaja dengan asupan nutrisi seimbang. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan remaja terkait pencegahan penyakit kronis. Kegiatan ini dilaksanakan pada 13 Desember 2024 di RPTRA RW 04 Kelurahan Batu Ampar. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap. Kegiatan dihadiri oleh 29 remaja, ketua RW, RT, ibu PKK dan 12 orangtua. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat didapatkan, peningkatan pengetahuan remaja tentang asupan nutrisi seimbang setelah dua minggu pelaksanaan kegiatan.

Kata Kunci: asupan nutrisi; penyakit kronis; remaja

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat penting dalam siklus kehidupan manusia, di mana terjadi percepatan pertumbuhan fisik yang dikenal sebagai *growth spurt*. Pada periode ini, kebutuhan akan asupan nutrisi yang cukup menjadi krusial untuk mendukung proses pertumbuhan yang optimal (IDAI, 2013). Gizi yang seimbang memiliki peran fundamental dalam mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan kematangan seksual remaja. Namun demikian, dalam praktiknya, remaja sering kali menghadapi masalah terkait pemenuhan gizi yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang sehat, ketidakseimbangan pola makan, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan berpenyedap (Gaol et al., 2024). Selain itu, faktor eksternal seperti pengaruh media sosial, tekanan teman sebaya, dan kecenderungan memilih makanan berdasarkan preferensi rasa turut memperburuk kondisi gizi remaja, yang berisiko mengarah pada kekurangan mikronutrien penting seperti zat besi dan kalsium (Susanti et al., 2024).



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

Status gizi yang buruk pada remaja dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kondisi ini, seperti obesitas, dapat meningkatkan risiko berkembangnya penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, gagal ginjal, serta mengganggu pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif (Susilowati & Sukoco, 2010). Meskipun pemerintah telah melaksanakan berbagai program nutrisi, fokus dari sebagian besar inisiatif tersebut masih terpusat pada anak-anak dan orang dewasa, sementara kebutuhan gizi khusus remaja kurang mendapatkan perhatian (Musniati & Sari, 2024). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di DKI Jakarta, ditemukan bahwa banyak remaja yang sering melewatkan sarapan, dan hanya sedikit yang memiliki pengetahuan gizi yang memadai. Hal ini berkontribusi pada meningkatnya prevalensi masalah gizi berlebih, yang dialami oleh lebih dari 37% remaja di wilayah tersebut (Arista et al., 2021).

Permasalahan status gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor utama yang umumnya berkaitan dengan pola makan dan tingkat pengetahuan gizi yang masih rendah. Salah satu faktor penting adalah minimnya pemahaman remaja mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan nutrisi harian serta penerapan pola makan yang seimbang (Wijaya et al., 2024). Selain itu, kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti sering melewatkan sarapan, kurangnya konsumsi serat dari buah dan sayuran, serta tingginya asupan makanan yang mengandung garam, lemak jenuh, dan bahan penyedap, turut memperburuk kondisi gizi mereka (Arthamara, 2016). Gangguan perilaku makan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa juga menjadi perhatian, karena dapat menyebabkan penurunan berat badan secara ekstrem. Di samping itu, kekurangan energi kronis (KEK) yang terjadi akibat asupan gizi yang tidak mencukupi, baik karena keterbatasan ekonomi maupun faktor psikososial, semakin memperparah masalah gizi (Qalbi et al., 2023).

Berdasarkan hasil survei dan wawancara di RW 04 Kelurahan Batu Ampar, banyak remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan sering melewatkan sarapan akibat jadwal sekolah yang padat. Mayoritas dari mereka lebih memilih untuk sarapan sekaligus makan siang, enggan membawa bekal dari rumah karena merasa malu, dan lebih memilih diberikan uang untuk membeli jajanan di depan sekolah yang cenderung tinggi garam, rendah protein, dan mengandung lemak jenuh. Selain itu, mereka juga jarang mengonsumsi air putih dan melakukan aktivitas fisik, yang memperburuk masalah status gizi mereka.

Berdasarkan kajian mengenai meningkatnya prevalensi obesitas dan pentingnya pemenuhan gizi seimbang pada remaja, salah satu faktor yang berkontribusi signifikan adalah keterbatasan akses terhadap informasi yang memadai. Sebagai upaya preventif, edukasi melalui kegiatan penyuluhan dinilai sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya konsumsi gizi seimbang dalam rangka pencegahan penyakit kronis. Kegiatan ini bertujuan untuk memperluas pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat. Keberhasilan penyuluhan tersebut dapat dievaluasi melalui pengukuran pada ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik peserta, guna menilai sejauh mana remaja memahami, merespons, dan mampu menerapkan informasi yang diperoleh dalam aktivitas sehari-hari. Pendekatan ini diharapkan mampu menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi permasalahan gizi di kalangan remaja, serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat untuk mencegah risiko jangka panjang terhadap penyakit tidak menular seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan diabetes melitus.

Metode Pelaksanaan

Pendekatan partisipatif dan kolaboratif merupakan aspek fundamental dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pendekatan ini menempatkan masyarakat sebagai mitra aktif yang terlibat secara menyeluruh dalam setiap tahapan program, mulai dari perencanaan, implementasi, hingga evaluasi. Keterlibatan yang aktif ini memungkinkan masyarakat untuk berperan tidak hanya sebagai penerima manfaat, melainkan juga sebagai aktor strategis yang berkontribusi dalam menentukan arah, isi, serta luaran dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan. Dengan demikian, keberhasilan program menjadi hasil dari sinergi antara akademisi dan komunitas, yang didasarkan pada prinsip kesetaraan, keberlanjutan, dan pemberdayaan (Boari, 2025). Kegiatan yang dilaksanakan dalam pengabdian ini adalah edukasi/sosialisasi sebagai bagian dari Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), yang merupakan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa dengan menggunakan metode ceramah. Untuk menghindari kejenuhan, metode perlombaan poster digunakan guna menarik minat remaja sekaligus memberikan mereka kesempatan untuk mengekspresikan kreativitas dalam desain grafis. Penyelenggaraan lomba desain grafis ditujukan sebagai strategi edukatif untuk menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan motivasi peserta, tetapi juga untuk memperkuat keterlibatan remaja secara aktif dalam proses pembelajaran yang kreatif dan partisipatif (Hidayat et al., 2023). Edukasi ini melibatkan kepala puskesmas, ketua RW, ketua RT, orang tua, dan remaja di RW 04. Kegiatan edukasi ini dilaksanakan pada 13 Desember 2024, dari pukul 13:00 hingga 15:30 WIB. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yakni persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini kami membuat rancangan kegiatan edukasi yang terdiri dari:

- a. Pembentukan kepanitian
- b. Penyusunan materi
- c. Observasi
- d. Mengkoordinasikan kegiatan bersama pihak Puskesmas Kelurahan dan RW 04

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan edukasi ini remaja dikumpulkan di RPTRA RW 04 Kelurahan Batu Ampar, dimana pelaksanaan edukasi ini terdiri dari:

- a. Pembukaan acara
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan edukasi ini.
- c. Pengisian kuesioner pre-test kepada remaja
- d. Sambutan dari kepala Puskesmas Batu Ampar, Ketua RW 04 dan ketua TIM pengabdian
- e. Penyampaian materi berupa; pendahuluan, mamfaat makanan gizi seimbang, piramida gizi seimbang, komponen gizi seimbang, contoh porsi makanan harian untuk remaja, pentingnya sarapan pagi, hubungan makan tidak sehat dengan kejadian gagal ginjal kronik.
- f. Pengumuman pemenang lomba poster terkait gizi seimbang
- g. Dilakukan pengisian post test kepada remaja
- h. Pemberian plakat kepada pihak Puskemas Batu Ampar dan Ketua RW 04
- i. Dokumentasi

3. Evaluasi

Pada tahap evaluasi, dilakukan pre-test di awal kegiatan dan post-test di akhir kegiatan. Selain itu, kami juga melakukan wawancara dengan orangtua yang ikut mendampingi remaja, ketua RW 04 dua minggu setelah kegiatan sosialisasi untuk mengevaluasi perkembangan perilaku dan tingkat pemahaman remaja terkait gizi seimbang, baik sebelum maupun setelah pelaksanaan edukasi.

Analisis statistik keberhasilan kegiatan edukasi asupan gizi seimbang dalam pencegahan resiko gagal ginjal kronik dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post test* dengan menggunakan uji distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk diagram pie dan garis.

Hasil dan Pembahasan

Masa remaja merupakan periode penting dengan laju pertumbuhan yang cepat, sehingga memerlukan asupan nutrisi yang optimal untuk mendukung perkembangan secara maksimal. Keterkaitan antara nutrisi dan proses pertumbuhan sangat erat, sehingga kekurangan nutrisi pada fase ini bisa menyebabkan keterlambatan dalam pematangan seksual serta menghambat pertumbuhan tinggi badan. Selain itu, asupan gizi yang cukup selama remaja juga berperan penting dalam mencegah munculnya penyakit kronis di usia dewasa, seperti penyakit jantung, gagal ginjal, diabetes, kanker, dan osteoporosis (IDAI, 2013).

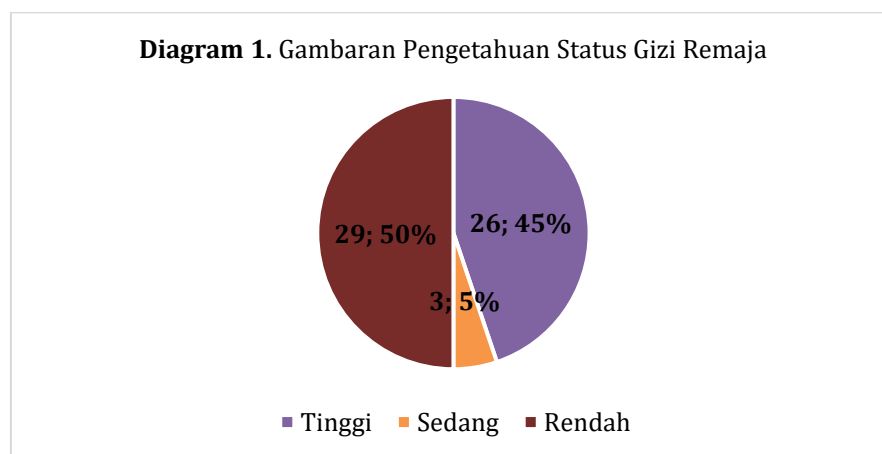
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi pencegahan resiko penyakit kronik pada remaja dengan asupan nutrisi seimbang. kegiatan ini dilaksanakan pada 13 Desember 2024 di RPTRA RW 04 Kelurahan Batu Ampar. Kegiatan dilakukan dalam tiga tahap. Kegiatan dihadiri oleh 29 remaja, ketua RW, RT, ibu PKK dan 12 orangtua. Pembagian kuesioner dilakukan sebelum edukasi pencegahan resiko penyakit kronik pada remaja dengan asupan nutrisi seimbang, guna mengetahui sejauhmana pengetahuan remaja tentang asupan nutrisi seimbangan pada remaja. Selanjutnya kegiatan edukasi asupan nutrisi seimbang dilakukan dengan durasi 90 menit.

Hasil dari penilaian kuesioner yang kami lakukan pada 29 remaja di RW 04 Kelurahan Batu Ampar didapatkan, mayoritas remaja yang mengikuti kegiatan promosi kesehatan pencegahan penyakit kronik pada remaja dengan asupan nutrisi seimbang di RW 04 Kelurahan Batu Ampar Kramat Jati berusia 14-16 tahun (41,4%), berjenis kelamin perempuan (82,8%), dan berpendidikan SMA/Sederajat (44,8%).

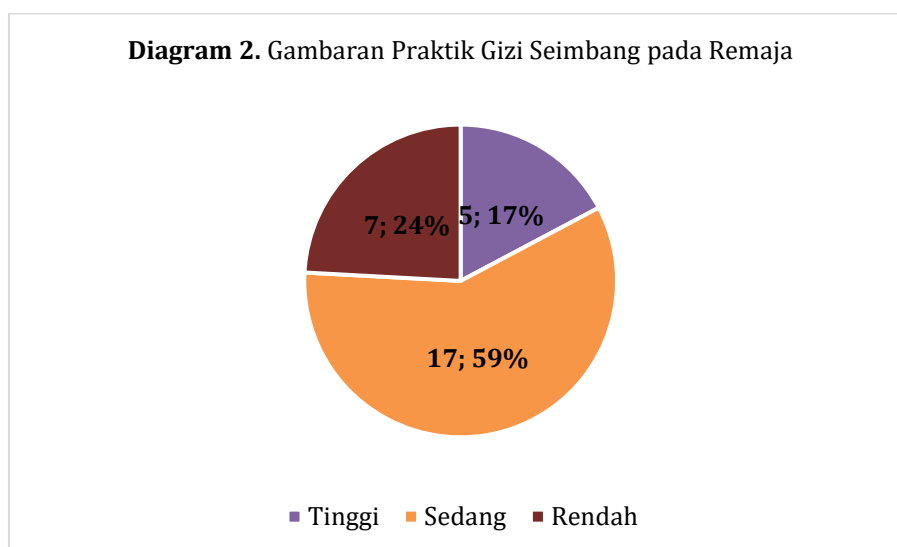
Tabel 1. Karakteristik Remaja di RW 04 kelurahan Batu Ampar Kramat Jati

Variabel	n	%
Usia		
10-13 Tahun	9	31.0
14-16 Tahun	12	41.4
17-19 Tahun	7	24.1
20-24 Tahun	1	3.4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	17.2
Perempuan	24	82.8
Tingkat Pendidikan		
SD/Sederajat	7	24.1
SMP/Sederajat	7	24.1
SMA/Sederajat	13	44.8

Mahasiswa	2	6.9
Total	29	100.0



Gambaran tingkat pengetahuan remaja di RW 04 Kelurahan Batu Ampar Kramat Jati sebelum diberikan edukasi pencegahan penyakit kronik dengan asupan nutrisi seimbang mayoritas kategorik tinggi (89,7%) dan praktik gizi seimbang remaja mayoritas kategorik sedang (59%).



Gambaran minum air putih remaja di RW 04 Kelurahan Batu Ampar Kramat Jati mayoritas kategorik kurang (<8 gelas/hari) (66%) dan rutin sarapan pagi (72%).

Diagram 3. Gambaran Minum Air Putih Pada Remaja

■ Kurang (<8 gelas/hari) ■ Cukup (8-12 gelas/hari)

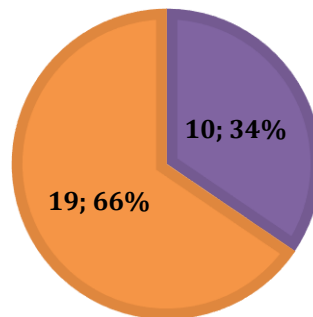
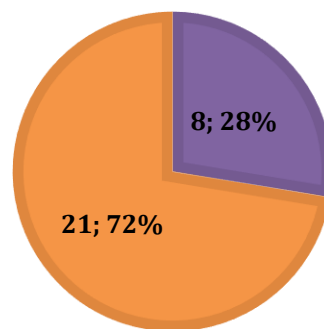


Diagram 4. Gambaran Sarapan Pagi pada Remaja

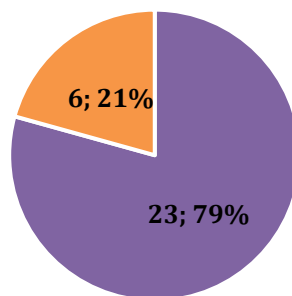
■ Tidak Sarapan Pagi/Sarapan Tidak Rutin ■ Sarapan Pagi Secara Rutin



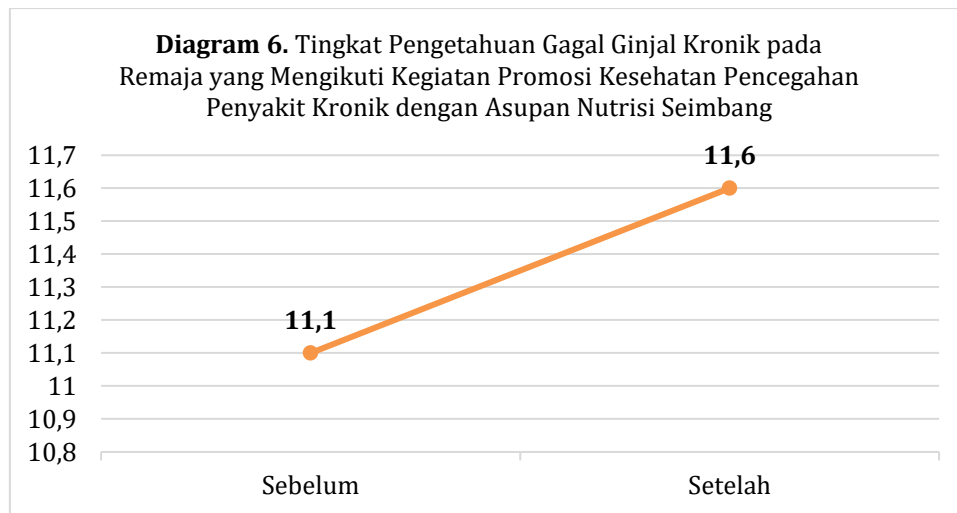
Perilaku pencegahan penyakit kronis pada remaja di RW 04 Kelurahan Batu Ampar Kramat Jati mayoritas beresiko tinggi (79%).

Diagram 5. Gambaran Perilaku Pencegahan Penyakit Kronik pada Remaja

■ Risiko Tinggi ■ Risiko Sedang



Hasil penilaian kuesioner *pre-test* dan *post-test* didapatkan, rata-rata tingkat pengetahuan remaja sebelum mengikuti promosi kesehatan pencegahan penyakit kronik dengan asupan nutrisi seimbang adalah 11,1. Dan meningkat menjadi 11,6 setelah mendapatkan promosi kesehatan pencegahan penyakit kronik dengan asupan nutrisi seimbang dengan peningkatan skor pengetahuan sebesar 0,5.



Edukasi gizi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai gizi, yang pada akhirnya dapat membentuk sikap positif dalam penerapan prinsip gizi seimbang. Gizi seimbang adalah pedoman dalam menyusun menu makanan sehari-hari yang mencakup zat gizi makro dan mikro secara lengkap, serta berlandaskan pada empat prinsip utama agar kebutuhan tubuh dapat terpenuhi dengan optimal. Secara historis, pedoman gizi seimbang hadir sebagai pengganti konsep sebelumnya, yaitu 4 Sehat 5 Sempurna (Silalahi et al., 2020). Terdapat empat pilar utama dalam prinsip gizi seimbang, yaitu: (1) mengonsumsi makanan yang beragam; (2) menerapkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS); (3) melakukan aktivitas fisik secara rutin; dan (4) memantau berat badan secara berkala (Watung et al., 2022). Penerapan prinsip gizi seimbang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh sehingga dapat mendukung tercapainya kualitas hidup yang sehat dan terhindar dari risiko penyakit (Sufyan & Sufyan, 2022).

Menurut penelitian, edukasi gizi dengan menggunakan media seperti leaflet, poster, video, slide power point dapat meningkatkan pengetahuan dan perubahan sikap remaja ke arah yang positif terkait sarapan pagi (Widhi & Alamsyah, 2022). Dan edukasi gizi remaja dengan menggunakan media leaflet atau booklet dapat meningkatkan pengetahuan remaja terkait kecakapan hidup (Azhari et al., 2022).

Adanya peningkatan pengetahuan asupan gizi seimbangan pada remaja setelah dua minggu kegiatan memberikan dampak positif bagi sikap dan perilaku remaja. Hal ini didukung dengan hasil penelitian sebelumnya, pengetahuan gizi sangat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam memilih dan menentukan asupan makanan yang dikonsumsi (Oktaviasari et al., 2021). Selain itu, edukasi gizi juga dapat memperbaiki pola makan sehingga asupan gizi dapat terpenuhi sesuai dengan kebutuhan kalori harian remaja (Solikhah & Dyastuti, 2022).

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema edukasi pencegahan resiko penyakit kronik pada remaja dengan asupan nutrisi seimbang yang dilaksanakan pada 13 Desember 2024 di RPTRA RW 04 Kelurahan Batu Ampar. Kegiatan pengabdian ini dihadiri 29 remaja. Kegiatan dilakukan dengan metode edukasi dengan menggunakan media yang interaktif dan menarik bagi remaja. Hasil kegiatan pengabdian didapatkan, peningkatan

pengetahuan remaja tentang asupan nutrisi seimbang setelah dua minggu pelaksanaan edukasi. Diharapkan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya, dapat melakukan *screening* tanda-tanda penyakit kronis pada remaja yang berkolaborasi dengan tenaga kesehatan profesional dan staff kelurahan Batu Ampar.

Ucapan Terimakasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Binawan yang telah memberikan dana pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Referensi

- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta: Relationship of Eating Behavior, Breakfast Habits, Nutrition Knowledge with Nutritional Status of Students SMA in Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.206>
- Arthamara, S. R. (2016). Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Siswa Kelas X SMK N 1 CEPU. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19552>
- Azhari, N., Yusriani, Y., & Kurnaesih, E. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.51851/jrmk.v5i1.314>
- Boari, Y. (2025, February 28). *Pengantar Metodologi Pengabdian Masyarakat*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/378870237_Pengantar_Metodologi_Pengabdian_Masyarakat
- Gaol, L. L., Manik, R. M., Sinabariba, M., & Ambarita, B. (2024). Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.32583/pskm.v14i1.1532>
- Hidayat, R., Nasirudin, M., Khasan, U., Jannah, M. N., Yuhdi, M. H., & Marzuki, M. (2023). Peningkatan Keterampilan Remaja Desa Gongseng Jombang Melalui Pelatihan Desain Grafis. *Jumat Informatika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.32764/abdimasif.v4i1.3348>
- IDAI. (2013). Nutrisi Pada Remaja. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>
- Musniati, N., & Sari, M. P. (2024). *Nutrition Education in The Prevention of Acute Kidney Failure in Adolescents*. https://www.researchgate.net/publication/381155309_Nutrition_Education_in_The_Prevention_of_Acute_Kidney_Failure_in_Adolescents
- Oktaviasari, D. I., Susilowati, I., Wismaningsih, E. R., Nurkhalim, R. F., Jayanti, K. D., Jayanto, D. L., Zuliana, N., Bisono, E. F., Putri, E. R. T., & Kristianingsih, I. (2021). GIZI

- SEIMBANG UNTUK TUMBUH KEMBANG PADA REMAJA. *Prosiding (SENIAS) Seminar Pengabdian Masyarakat*.
<https://prosidingonline.iik.ac.id/index.php/senias/article/view/190>
- Qalbi, R., Salma, W., & Ruwiah, R. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri Di Sman 1 Kusambi Kabupaten Muna Barat Tahun 2023. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.37887/jgki.v4i2.43105>
- Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., & Puspareni, L. D. (2020). Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Dan Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri Overweight: Studi Kualitatif. *Journal of Nutrition College*, 9(4), Article 4.
- Solikhah, L. S., & Dyastuti, N. E. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja Sebagai Upaya Menjaga Daya Tahan Tubuh di Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Social Work and Empowerment*, 1(2), 15–22. <https://doi.org/10.58982/jswe.v1i2.140>
- Sufyan, D. L., & Sufyan, A. (2022). Aktivasi Pengetahuan Gaya Hidup Sehat Melalui Edukasi Pilar Gizi Seimbang Kepada Mahasiswa Non-Kesehatan. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i1.15231>
- Susanti, N., Tantri, D. A., Purba, H. N., & Boangmanalu, L. K. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan Tambusia*, 5(3). <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.30343>
- Susilowati, D., & Sukoco, N. E. (2010). *Profil Status Gizi Remaja Di Indonesia* [Monograph]. Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/2746/>
- Watung, A. A., Malonda, N. S. H., & Musa, E. C. (2022). Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Swasta Kayuuwi Di Masaipandemiicovid-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 11(1), Article 1. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/39214>
- Widhi, A. S., & Alamsyah, P. R. (2022). Pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik sarapan pada siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5962>
- Wijaya, S. M., Komala, R., Nasution, S. H., & Febriyani, W. (2024). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), Article 1. <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.10963>