Jurnal Abdi Masyarakat ERAU
p-ISSN. 2829-5501 | e-ISSN. 2829-5048
Volume 5 | Nomor 2 | Oktober 2026 | Hal. 137–147

PERAN EDUKASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA

Submitted:	Edited:	Accepted:
24 September 2026	16 Oktober 2026	20 Oktober 2026

Nur Sabilah Adinti Rohima, Ferliani Fransiska Sa'Pang, Riska S, Marsela Karlina, Nor Aisyah, Dominika A Mater Dei Uan, Kristina Yulianti Nanggo, Cornelia Deince Silo, Vinsensia Bergita Jemeq, Rio Febrianus Irang

Prodi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda
Email: nursabilarohima@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang. Gizi seimbang merupakan prinsip asupan zat gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh melalui variasi makanan, penerapan pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan untuk mendukung pertumbuhan yang optimal. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi akibat pola makan yang tidak seimbang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan dengan pendekatan edukatif yang dimulai dengan pengisian *pre-test* untuk mengetahui pemahaman awal peserta, kemudian dilanjutkan dengan sesi edukasi, dan diakhiri dengan *post-test* untuk melihat perubahan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Subjek dalam kegiatan ini adalah 27 remaja SMPN 11 Samarinda, yang terdiri dari remaja kelas VII dan VIII. Materi edukatif disampaikan melalui pengabdian langsung, diskusi interaktif, serta penggunaan media visual seperti video dan stiker edukatif. Dari hasil pengamatan dan refleksi terhadap kegiatan, remaja menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif selama sesi edukasi. Nilai hasil *post-test* dibandingkan *pre-test* mengindikasikan bertambahnya wawasan peserta, yang ditunjukkan oleh penurunan kategori rendah dari 3 menjadi 0 orang, ketetapan kategori sedang sebanyak 6 orang, serta peningkatan kategori tinggi dari 18 menjadi 21 orang. Kesimpulannya, kegiatan edukasi gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta didik, sehingga metode berbasis visual dan interaktif ini sangat potensial untuk diterapkan secara berkelanjutan untuk membentuk kesadaran gizi yang baik pada remaja

Kata kunci: edukasi, gizi, seimbang, remaja

This open access article is distributed under a Creative Commons Attribution (CC-BY-NC-SA) 4.0 International license.
Copyright (c) 2026 Jurnal Abdi Masyarakat Erau

How to Cite (APA Style):
Rohima, N. S. A., Sa'Pang, F. F., S, R., Karlina, M., Aisyah, N., Uan, D. A. M. D., Nanggo, K. Y., Silo, C. D., Jemeq, V. B., & Irang, R. F. (2026). PERAN EDUKASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA. Jurnal Abdi Masyarakat Erau, 5(2), 137–147.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap krusial dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat dan perubahan psikososial, di mana kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan untuk mendukung perkembangan optimal. Pemenuhan zat gizi ini berpedoman pada konsep gizi seimbang, yang didasarkan pada empat pilar utama: mengonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara berkala. Namun, dalam realitasnya, dinamika kehidupan modern sering kali mendorong remaja pada gaya hidup dan pola makan yang kurang sehat, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) tinggi kalori tetapi miskin nutrisi. Kondisi ini diperparah oleh masih rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi, yang berdampak langsung pada timbulnya permasalahan gizi seperti obesitas serta penurunan konsentrasi belajar. Oleh karena itu, pelaksanaan edukasi gizi melalui pendekatan interaktif menjadi langkah strategis untuk memperkuat pemahaman peserta didik, sehingga kegiatan pengabdian ini penting dilakukan sebagai upaya preventif dan edukatif untuk membentuk kesadaran pola makan sehat sejak dini. (Rahmawati *et al*., 2021).

Gizi merupakan zat atau makanan yang dikonsumsi oleh tubuh untuk menghasilkan energi, membangun serta memperbaiki jaringan tubuh, dan mengatur proses fisiologis demi kelangsungan hidup yang sehat. Gizi yang optimal tercapai melalui penerapan konsep gizi seimbang, yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro dan mikro dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan. Pentingnya pemenuhan gizi tersebut, edukasi gizi perlu diberikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif untuk membekali remaja dengan pengetahuan mengenai pola makan yang tepat sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI,2016).

Fenomena pergeseran gaya hidup dan pola makan remaja saat ini menunjukkan kecenderungan tinggi terhadap konsumsi makanan kekinian (*junk food* seperti seblak,cimol, jajanan pedas, dan minuman manis tinggi gula) yang padat kalori namun rendah nilai gizinya. Maraknya kebiasaan ini memicu tidak seimbang nya konsumsi gizi harian yang berdampak negatif bagi tumbuh kembang remaja dan meningkatkan masalah gizi ganda serta risiko penyakit tidak menular di masa depan. Melalui kegiatan edukatif,

remaja dapat diperkenalkan pada konsep konsumsi makanan yang beragam, dalam jumlah yang sesuai, aman untuk dikonsumsi, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik. Pendekatan yang bersifat interaktif dan melibatkan partisipasi peserta dapat digunakan dalam proses penyampaian informasi gizi pada remaja (Kemenkes RI, 2024).

Urgensi dari pengabdian kepada masyarakat ini terletak pada peran penting pendidikan kesehatan sebagai bentuk intervensi non-medis yang dapat diintegrasikan dalam lingkungan sekolah. Kegiatan ini tidak hanya bermanfaat bagi remaja sebagai sasaran utama, tetapi juga memberikan dampak positif bagi masyarakat secara luas melalui terciptanya generasi yang lebih sehat dan produktif. Beberapa hasil pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang interaktif dan partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi misalnya menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja sebesar 35% setelah mengikuti program edukasi gizi berbasis multimedia interaktif (Rahmawati 2022).

Pentingnya peran pengetahuan dalam membentuk perilaku sehat maka diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi seimbang. Edukasi ini telah disampaikan melalui metode yang menarik dan mudah dipahami. Materi disampaikan dan dilanjutkan dengan *pre-test* serta *post-test.* Diharapkan remaja memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang gizi dan mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang melalui kegiatan edukasi yang interaktif dan partisipatif.

Edukasi interaktif dan partisipatif merupakan pendekatan pembelajaran yang mengutamakan keterlibatan aktif remaja dalam proses belajar-mengajar. Pendekatan ini bertujuan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, komunikatif, dan mendorong pemahaman yang lebih mendalam karena remaja tidak hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai subjek aktif yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Rabu, 21 Mei 2025, pukul 08.30 hingga 10.30 WITA, bertempat di SMP Negeri 11 Samarinda yang berlokasi di Jalan Perjuangan 7 No. 55, Sempaja Selatan, Samarinda Utara, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur.

Kelompok sasaran dalam kegiatan ini adalah remaja berusia 12 hingga 15 tahun yang duduk di kelas VII dan VIII SMP Negeri 11 Samarinda. Jumlah remaja yang

mengikuti kegiatan ini sebanyak 27 remaja, yang seluruhnya merupakan remaja aktif di sekolah tersebut. Pemilihan sasaran ini didasarkan pada pentingnya pemberian edukasi gizi dan kesehatan sejak dini, terutama di usia remaja yang merupakan masa transisi penting dalam pertumbuhan dan perkembangan. Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, peningkatan pengetahuan remaja dianalisis dengan membandingkan nilai rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya promotif untuk memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai pentingnya pola makan yang sesuai dengan prinsip Pedoman Gizi Seimbang. Masa remaja merupakan tahap peralihan yang krusial dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana terjadi pertumbuhan fisik yang pesat serta perkembangan pola pikir logis dan pencarian identitas diri. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat secara signifikan, namun remaja sering kali rentan mengalami permasalahan gizi akibat pola makan yang kurang baik. Oleh karena itu, edukasi gizi sangat penting diberikan untuk membekali mereka dengan pemahaman yang komprehensif guna mencegah obesitas, kekurangan zat gizi, serta penurunan konsentrasi belajar. Selama kegiatan berlangsung, digunakan berbagai metode interaktif seperti *ice breaking*, penayangan video edukatif mengenai Empat Pilar Gizi Seimbang, serta sesi tanya jawab. Pelaksanaan metode tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja dan mengklasifikasi berbagai keraguan yang berkaitan dengan isu-isu gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Fatmasari, Anasari, & Rahmawati, 2024).

Selain metode yang interaktif, pemilihan media visual berupa stiker dan video “Empat Pilar Gizi Seimbang” didasarkan pada karakteristik gaya belajar remaja sekolah menengah yang cenderung visual. Media visual yang menarik yang menggabungkan unsur gambar, warna, ikon, dan teks singkat memungkinkan informasi dapat diterima lebih cepat, mudah dipahami, dan membekas dalam ingatan. Desain media ini memuat empat pilar utama secara ilustratif dan penuh warna: Pilar pertama (menjaga berat badan ideal): Direpresentasikan melalui ilustrasi seseorang menimbang berat badan dengan latar warna merah muda untuk memberikan kesan kewaspadaan terhadap kondisi tubuh. Pilar kedua (konsumsi makanan beragam): Digambarkan dengan aneka

ragam pangan seperti sayuran, buah, susu, daging, dan ikan dengan latar kuning cerah untuk melambangkan energi dan pemenuhan zat gizi. Pilar ketiga (pola hidup aktif dan berolahraga): Divisualisasikan melalui aktivitas olahraga dengan latar biru tua untuk melambangkan kestabilan serta kebugaran fisik dan mental. Pilar keempat (pola hidup bersih dan sehat): Ditampilkan melalui ilustrasi tahapan mencuci tangan yang benar dengan latar biru muda untuk mencerminkan kebersihan dan pencegahan penyakit. Melalui pendekatan visual yang komunikatif dan edukatif ini, media tersebut terbukti berhasil dalam meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta motivasi remaja untuk menerapkan prinsip gizi seimbang (Yani Maidelwita, 2023).

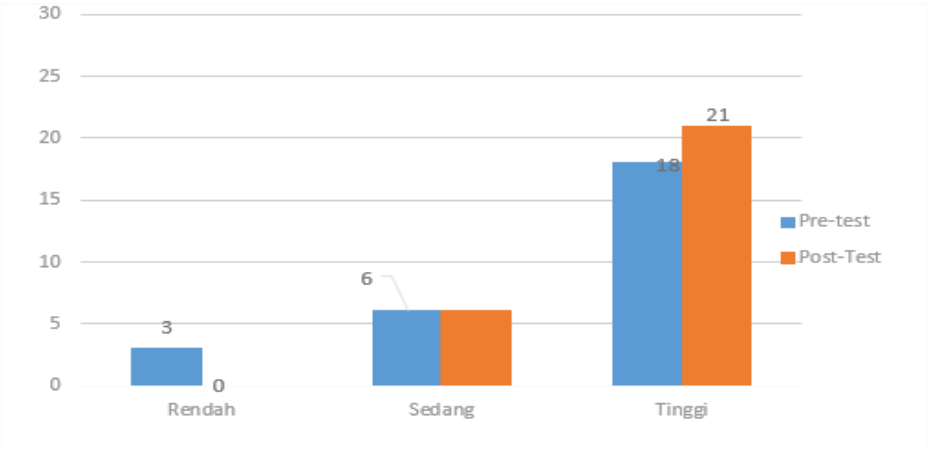
Soal *pre-test* dan *post-test* dirancang untuk mengukur penerapan praktis Empat Pilar Gizi Seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Instrumen ini mencakup pemahaman gizi makro, pola konsumsi pangan sehat, pemilihan jenis bahan makanan, gaya hidup aktif, bentuk penerapan konkret, hingga dampak negatif dari pengabaian prinsip-prinsip tersebut. Secara umum, kuesioner ini bertujuan untuk mengukur efektivitas edukasi gizi seimbang sebagai investasi jangka panjang dalam meningkatkan pengetahuan remaja, termasuk mengidentifikasi domain pengetahuan yang belum dipahami secara luas berdasarkan tingginya tingkat kesalahan pada butir soal tertentu. Pemahaman yang komprehensif diharapkan tidak hanya mencegah kebiasaan makan yang tidak sehat, tetapi juga mendorong penerapan gizi seimbang secara konsisten. Penerapan prinsip-prinsip tersebut berkontribusi positif terhadap kesehatan fisik, peningkatan konsentrasi dan prestasi belajar, serta menjadi langkah preventif dalam menurunkan risiko penyakit tidak menular di masa mendatang. Setelah pelaksanaan *pre-test* dan *post-test,* masing-masing terdiri atas 10 butir soal, diperoleh data mengenai tingkat pengetahuan remaja di SMP Negeri 11 Samarinda. Hasil pengukuran tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori tinggi, diberikan kepada remaja yang memperoleh skor antara 80–100 (jawaban benar sebanyak 8–10 soal), kategori sedang, bagi remaja dengan skor 60–70 (jawaban benar sebanyak 6–7 soal) dan kategori rendah, yaitu remaja dengan skor di bawah 60 (jawaban benar kurang dari 6 soal) (Yuniar et al., 2023).

Jurnal Abdi Masyarakat Erau
p-ISSN. 2829-5501 | e-ISSN. 2829-5048
Volume 5 | Nomor 2 | Oktober 2026 | Hal. 137–147



Gambar 1. Foto-foto kegiatan

Berdasarkan Gambar 2, terjadi pergeseran distribusi kategori nilai yang menunjukkan peningkatan pemahaman secara signifikan. Pada tahap *pre-test*, terdapat 3 remaja yang berada dalam kategori rendah, sedangkan pada tahap *post-test*, tidak ada lagi remaja pada kategori tersebut. Jumlah remaja pada kategori sedang tercatat stabil, sementara kategori tinggi mengalami peningkatan dari 18 menjadi 21 orang. Peningkatan pemahaman ini didukung oleh penerapan metode edukasi yang bervariasi dan sesuai dengan karakteristik usia remaja, seperti pemutaran video edukatif, *ice breaking*, penyebaran kuesioner *pre-test* dan *post-test*, serta sesi diskusi interaktif. Melalui pendekatan interaktif ini, area atau domain pengetahuan yang sebelumnya kurang dikuasai yang terbukti dari tingginya tingkat kesalahan pada butir soal tertentu saat *pre-test* dapat teratasi dengan baik. Pendekatan tersebut tidak hanya meningkatkan partisipasi aktif dan fokus responden, tetapi juga memperkuat retensi materi melalui pengalaman belajar yang komunikatif dan menyenangkan.



Gambar 2. Hasil *pre-test* dan *Post-tes*t

Tabel 1 menunjukkan hasil *post-test* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata menjadi 84,07. Meskipun peningkatan hanya sebesar 5,06%, hal ini tetap mencerminkan adanya perbaikan pemahaman, meskipun dalam skala terbatas. Keterbatasan peningkatan ini diduga disebabkan oleh tingginya nilai awal remaja yang menyisakan ruang sempit untuk peningkatan, serta kemungkinan materi gizi seimbang tidak sepenuhnya baru bagi remaja.

Tabel 1. Rata-rata skor siswa

Jumlah siswa/siswi	**Rata-rata** *pre-test*	**Rata-rata** *post-test*
27 orang	80,74	84,07

Meskipun peningkatan nilai tidak signifikan secara kuantitatif, pengabdian masyarakat ini tetap memberikan dampak positif sebagai bentuk penguatan pengetahuan dan evaluasi terhadap perilaku gizi remaja. Kegiatan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program serupa yang lebih terstruktur, dengan durasi dan cakupan materi yang lebih optimal kedepannya. Dibandingkan dengan hasil pengabdian kepada remaja yang dilakukan oleh pengabdian lain,kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif karena menggunakan metode dan tema yang sama. Dengan demikian, hal tersebut kembali menguatkan bahwa metode dan tema yang digunakan, dengan peningkatan nilai yang tidak signifikan secara kuantitatif, pengabdian masyarakat ini tetap memberikan dampak positif sebagai bentuk penguatan pengetahuan dan evaluasi terhadap perilaku gizi remaja. Kegiatan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program serupa yang lebih terstruktur, dengan durasi dan cakupan materi yang lebih optimal kedepannya. Dibandingkan dengan hasil pengabdian kepada remaja yang dilakukan oleh pengabdian lain,kegiatan ini menunjukkan hasil yang positif karena menggunakan metode dan tema yang sama. Dengan demikian, hal tersebut kembali menguatkan bahwa metode dan tema yang digunakan sesuai dengan remaja SMP karena metode dan tema yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai sesuai dengan karakteristik peserta, yaitu remaja tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Pada tahap perkembangan ini, remaja berada dalam fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, di mana kemampuan berpikir logis, keingintahuan terhadap diri dan lingkungan, serta pencarian identitas mulai berkembang pesat. Oleh karena itu, pendekatan edukatif yang komunikatif, visual, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari sangat penting untuk

menjangkau dan mempertahankan perhatian mereka.

Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini mengedepankan media edukatif visual seperti stiker “Empat Pilar Gizi Seimbang”, video edukasi, serta diskusi interaktif. Media visual dapat meningkatkan pemahaman dan daya ingat pada remaja, karena sesuai dengan gaya belajar mereka yang cenderung visual sehingga pengabdian ini dianggap berhasil dalam mencapai tujuan pengabdian kepada Masyarakat. (Yani Maidelwita, 2023)



Gambar 3. Stiker 4 Pilar Gizi Seimbang

Stiker dan video “Empat Pilar Gizi Seimbang” dirancang sebagai media edukatif visual yang menarik dan mudah dipahami, khususnya ditujukan bagi remaja usia sekolah. Media edukatif visual yang menarik dan mudah dipahami yaitu merujuk pada alat bantu pembelajaran yang menggabungkan unsur gambar, warna, ikon, dan teks singkat yang komunikatif untuk penyampaikan pesan. Ciri utama dari media ini adalah tampilannya yang estetis dan informatif, sehingga informasi dapat diterima lebih cepat, mudah dipahami dan membekas dalam ingatan. (Fatmasari, Anasari, & Rahmawati, 2024).

Desain stiker dan media video tersebut, memuat empat pilar utama dalam pedoman gizi seimbang yang disajikan secara ilustratif dan penuh warna, sehingga mampu menarik perhatian dan mempermudah pemahaman terhadap pesan yang ingin disampaikan. Adapun pilar nya yaitu, pilar pertama menjaga berat badan ideal pilar ini direpresentasikan melalui ilustrasi seorang individu yang sedang menimbang berat badan. Visualisasi tersebut menekankan pentingnya mempertahankan berat badan ideal sebagai salah satu indikator status kesehatan dan gizi yang baik. Latar berwarna merah muda digunakan untuk memberikan kesan kewaspadaan dan perhatian terhadap

kondisi tubuh. Pilar kedua konsumsi makanan beragam, pilar ini digambarkan dengan ilustrasi aneka ragam pangan seperti sayuran, buah-buahan, susu, daging, serta ikan. Latar berwarna kuning cerah melambangkan semangat dan energi, selaras dengan pesan bahwa konsumsi makanan beraneka ragam diperlukan guna memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara seimbang. Pilar ketiga pola hidup aktif dan berolahraga, pilar ini divisualisasikan melalui gambar seseorang yang sedang melakukan aktivitas olahraga. Warna latar biru tua melambangkan kestabilan dan keseimbangan, yang mencerminkan bahwa olahraga secara rutin berperan penting dalam menjaga kebugaran fisik serta kesehatan mental dan pilar keempat yaitu pola hidup bersih dan sehat, pilar ini ditampilkan melalui ilustrasi tahapan mencuci tangan yang benar, mulai dari mencuci telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, hingga kuku. Latar biru muda digunakan untuk memberikan kesan kebersihan, kesegaran, dan kesehatan, sejalan dengan pesan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri untuk mencegah terjadinya penyakit. Secara keseluruhan, baik video maupun desain stiker yang digunakan sebagai media edukasi menunjukkan hasil peningkatan pemahaman kepada remaja dalam menyampaikan prinsip-prinsip gizi seimbang. Materi yang disajikan secara sederhana, didukung oleh visual yang menarik dan narasi yang mudah dipahami, membuat kedua media ini sangat cocok untuk digunakan dalam kegiatan penyuluhan gizi di lingkungan sekolah. Melalui pendekatan visual yang komunikatif dan edukatif, media ini mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta motivasi remaja untuk menerapkan pola hidup sehat dan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI,2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang di SMP Negeri 11 Samarinda melalui metode interaktif dan partisipatif berhasil meningkatkan keterlibatan serta pemahaman siswa. Rata-rata nilai pengetahuan meningkat dari 80,74 menjadi 84,07 atau sebesar 5,06%. Kegiatan ini juga mendorong kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan sehat dan perilaku hidup bersih.

Kegiatan edukasi selanjutnya disarankan melibatkan guru dan orang tua, serta menggunakan media pendukung seperti leaflet dengan bahasa yang mudah dipahami. Pengabdian lanjutan perlu dilakukan untuk mengevaluasi keberlanjutan pemahaman dan penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dan laporan ini dapat disusun dengan baik. Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Samarinda atas dukungan kelembagaan, penyediaan fasilitas, serta pendanaan yang diberikan dalam mendukung kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Samarinda selaku mitra kegiatan atas fasilitasi tempat, kerja sama, dan partisipasi aktif selama rangkaian pelaksanaan kegiatan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Fatmasari, R. N., Anasari, M., & Rahmawati, E. (2024). Efektivitas media stiker edukasi 4 pilar gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan siswa SD*. Jurnal Gizi Indonesia*, 12(1), 45-52. https://doi.org/10.31227/jgi.v12i1.512

Ginting, D. M., Simatupang, N., & Lubis, R. (2024). Pengaruh video edukasi gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan siswa SMP*. Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 23(2), 135-142.

Kementerian kesehatan Republik Indonesia. (2016) *Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (PHBS). Jakarta:Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.

Hidayat, M., & Wulandari, S. (2024). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Permainan Interaktif di Sekolah Dasar*. Veompu Journal,* 5(1) 225-230

Putri, A. P., & Andriyani, A. (2022). Pengaruh metode edukasi partisipatif terhadap pengetahuan gizi remaja*. Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(1), 11-18. https://doi.org/10.25182/jgp.2022.17.1.11-18

Pratiwi, D. A., Sari, N. P., & Wulandari, I. F. (2021). Pengaruh Media Edukatif Berbasis Audio Visual terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition and Health)*, **9**(2), 110–117.

Rahmawati, E. (2022). Pengaruh media edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan siswa SMP. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(2), 55-63.

Rahmawati, E., Fadhilah, N., & Prasetyo, A. (2021). Gambaran pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 13(1), 1-10.

Utami,R.A,et al. (2017.Efektivitas Penyuluhan Gizi Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*,12(1),55-62.

Yani Maidelwita, Y. A. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 710-714.

Yani Maidelwita, Y. A. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 710-714.

Yuniar, Y., Taiyeb, M., & Pagarra, H. (2023). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi peserta didik di SMAN 13 Takalar. *Prosiding Seminar Nasional Biologi FMIPA UNM, Inovasi Sains dan Pembelajarannya: Tantangan dan Peluang*, *23*(September), 101-109.