

EDUKASI DAN PRAKTIK PEMBUATAN MENU GIZI SEIMBANG UNTUK MENINGKATKAN STATUS GIZI DAN KESEHATAN REMAJA SANTRI DI KOTA DEPOK

Nur Intania Sofianita^{1*}, Yessi Crosita Octaria², Nanang Nasrullah³

¹⁻³Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan
Nasional “Veteran” Jakarta

Email Korespondensi: intania@upnvj.ac.id

Disubmit: 20 Agustus 2024

Diterima: 08 November 2024

Diterbitkan: 01 Desember 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.17108>

ABSTRAK

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia remaja Indonesia sebesar 32%. Masih terdapat remaja yang kurang gizi dan gizi lebih juga obesitas. Kurangnya variasi menu dan minimnya pengetahuan gizi seimbang pada remaja santri, sehingga tidak terampil dalam menyediakan dan memilih makanan sehat menggunakan bahan pangan lokal yang ada dilingkungan sekitar. Pesantren juga belum pernah melaksanakan pengukuran berat badan dan tinggi badan, sehingga tidak mengetahui status gizi pada santri. Melaksanakan pengukuran berat badan dan tinggi badan, memberikan edukasi dan praktik gizi seimbang untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja. Terdapat 3 kegiatan yang dilaksanakan selama bulan Agustus - Oktober tahun 2023 yaitu; Pengukuran berat dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi responden, edukasi gizi seimbang pada remaja, dan praktik menu gizi seimbang berbahan pangan lokal. Kegiatan pengukuran menunjukkan 100% santri berstatus gizi normal menurut indikator Indeks Massa Tubuh (IMT) per Umur. Adanya peningkatan pengetahuan gizi santri sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi (P value: 0,000). Hasil pengamatan praktik uji coba pembuatan salah satu variasi menu sate lilit tempe menunjukkan bahwa para santri sudah mampu mengolah menu secara mandiri, sehingga dapat mempraktikkan variasi menu lainnya yang terdapat di modul variasi menu gizi seimbang untuk remaja santri. Seluruh santri berstatus gizi normal, adanya peningkatan pengetahuan gizi santri setelah diintervensi, dan seluruh santri berhasil mempraktikkan kembali pembuatan menu sate lilit tempe.

Kata Kunci: Bahan Pangan Lokal, Edukasi Gizi Remaja, Praktik Menu Gizi

ABSTRACT

Riskesdas data in 2018 showed the prevalence of anemia in Indonesian adolescents was 32%. There are still adolescents who are malnourished and overweight as well as obese. The lack of menu variation and minimal knowledge of balanced nutrition among adolescent students, so they are not skilled in providing and choosing healthy food using local food ingredients available in the surrounding environment. Islamic boarding schools have also never carried out weight and height measurements, so they do not know the nutritional status of students. Conducting weight and height measurements, providing balanced nutrition education and practices to improve the nutritional status and health

of adolescents. There are 3 activities carried out, namely; Measuring weight and height to determine the nutritional status of respondents, balanced nutrition education for adolescents, and practicing a balanced nutritional menu made from local foods. Measurement activities showed that 100% of students had normal nutritional status according to Body Mass Index (BMI) per Age. There was an increase in students' nutritional knowledge before and after the nutritional education intervention (P value: 0.000). The results of observations of the trial practice of making one variation of the tempe sate lilit menu showed that the students were able to process the menu independently, so they could practice other menu variations contained in the balanced nutrition menu variation module for adolescent students. All students had normal nutritional status, there was an increase in students' nutritional knowledge after the intervention, and all students successfully practiced making the tempe sate lilit menu again.

Keywords: Local Food Ingredients, Nutritional Menu Practices, Teenage Nutrition Education

1. PENDAHULUAN

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat dilaksanakan bersama mitra dalam hal pelaksanaan edukasi dan praktik variasi menu gizi seimbang untuk meningkatkan status gizi remaja santri. Hasil observasi awal kami ke lokasi dan melakukan wawancara terhadap pengelola pesantren, diketahui bahwa santri memasak secara bergantian untuk menyediakan makanan, namun tidak mengetahui prinsip dan seperti apa menu gizi seimbang. Sehingga salah satu kegiatan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah pelaksanaan edukasi gizi dan praktik pembuatan menu dan pengelolaan makanan yang baik. Kegiatan lainnya adalah pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi remaja menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) per Umur.

Tujuan kegiatan pengabdian ini untuk mengetahui status gizi santri remaja dengan melaksanakan pengukuran berat badan dan tinggi badan, memberikan edukasi dan praktik gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan santri.

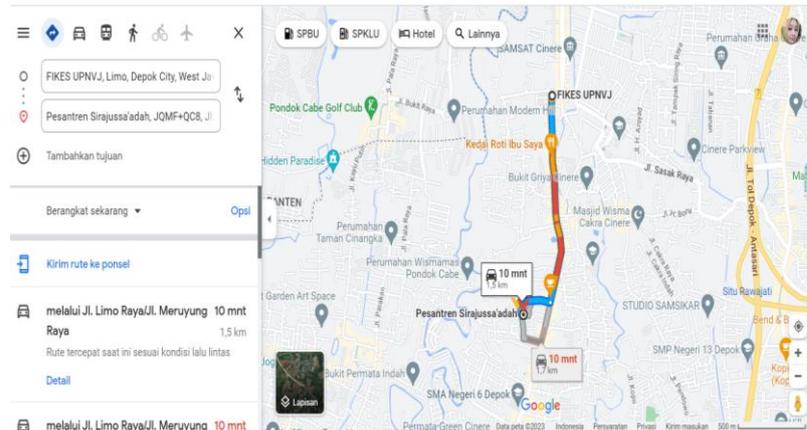
2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang ditemukan antara lain belum pernah diadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi menurut indikator IMT/U. Belum pernah dilaksanakan edukasi gizi dan praktik variasi menu gizi seimbang di pesantren. Rumusan pertanyaan sebagai berikut;

- a. Bagaimanakah gambaran status gizi santri remaja menurut indikator IMT/U?

- b. Apakah ada pengaruh peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja santri sesudah pelaksanaan edukasi gizi?
- c. Apakah ada peningkatan keterampilan santri remaja dalam mengelola menu gizi seimbang secara mandiri?

Berikut peta/map lokasi kegiatan pengabdian pada masyarakat



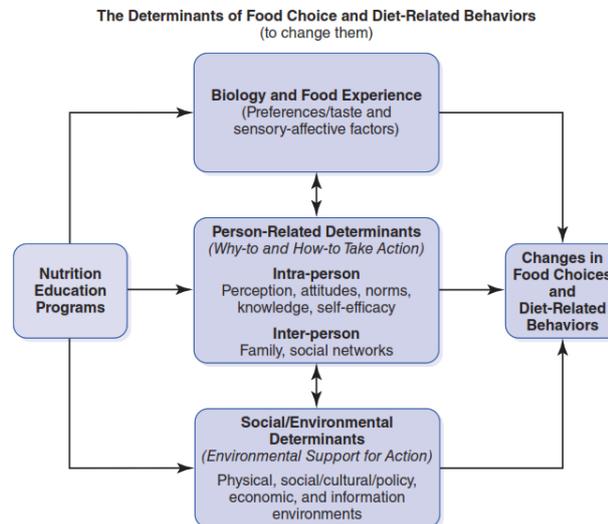
Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

Menurut Contento dalam (Shepherd, 2011), Pilihan makanan dan praktik terkait gizi seseorang ditentukan oleh banyak faktor. Hal ini berdampak pada pendidikan gizi. Manusia dilahirkan dengan kecenderungan biologis untuk menyukai rasa manis, asin, dan gurih serta menolak rasa asam dan pahit. Terdapat beberapa perbedaan genetik antara individu dalam kepekaan terhadap rasa, dan ini dapat memengaruhi pilihan makanan. Namun, preferensi individu terhadap makanan tertentu dan pola penerimaan makanan sebagian besar dipengaruhi dari pengalaman dan kebiasaan makanan tersebut dikonsumsi. Dengan demikian, kesukaan seseorang terhadap suatu makanan dapat dimodifikasi dengan paparan berulang terhadap makanan tersebut. Rasa kenyang juga dirasakan melalui pengalaman makan. Seseorang memperoleh pengetahuan dan mengembangkan persepsi, harapan, dan perasaan tentang makanan. Persepsi, sikap, kepercayaan, nilai dan norma budaya yang dipersepsikan merupakan penentu kuat dalam pilihan makanan dan perilaku diet. Keluarga, jaringan sosial, dan kelompok budaya juga memengaruhi pilihan makanan.

Lingkungan fisik juga memengaruhi makanan yang tersedia, terkait akses tempat apakah dekat dengan tempat pembelian makanan seperti pasar, supermarket, dan lokasi lainnya. Praktik budaya, struktur sosial, dan kebijakan sosial apakah mempermudah atau mempersulit untuk menjadi sehat. Faktor ekonomi yang meliputi harga makanan, pendapatan, waktu, dan pendidikan. Kemudian faktor lingkungan, informasi, termasuk media, sangat kuat dalam memengaruhi pilihan makanan seseorang. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan keterampilan saja masih belum cukup bagi seseorang untuk dapat konsumsi makan sehat dan hidup aktif. Pendidikan gizi harus membahas banyak penentu perilaku makanan, orang, dan lingkungan lainnya jika ingin perencanaan dan pelaksanaannya efektif. Informasi lingkungan sekitar, termasuk media, sangat berpengaruh

dalam pilihan makanan masyarakat. Pertimbangan ini memperjelas bahwa pendidik gizi memerlukan seperangkat keterampilan tambahan di luar pengetahuan kita tentang makanan dan gizi. Kita perlu mengembangkan keterampilan untuk memahami masyarakat, perilaku mereka, dan konteks perilaku mereka untuk membuat program guna mengatasi faktor-faktor ini.



Gambar 2. Pendidikan gizi terkait banyaknya faktor penentu perilaku.
Sumber : Contento et al dalam (Shepherd, 2011)

Menurut (Contento, 2011), definisi pendidikan gizi merupakan proses mentransfer pengetahuan tentang gizi dengan tujuan meningkatkan sikap dan perilaku. Pendidikan gizi membantu individu, keluarga, dan masyarakat membuat pilihan berdasarkan informasi tentang makanan dan gaya hidup. Pendidikan gizi merupakan kombinasi dari strategi pendidikan, disertai dengan dukungan lingkungan, dirancang untuk memfasilitasi bagaimana mengadopsi kebiasaan makan secara sukarela (tanpa paksaan) dalam pilihan dan perilaku terkait gizi dan makanan yang bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan (individu dan komunitas). Metode pengembangan edukasi gizi dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini menggunakan tahapan pengembangan model edukasi gizi dari (Contento, 2011): (1) Langkah 1: analisis kebutuhan, identifikasi masalah melalui studi formatif yang sudah dilaksanakan pada tahap pertama, (2) Langkah 2: merumuskan bentuk intervensi dan tujuan perubahan perilaku, (3) Langkah 3: memilih teori perubahan perilaku, (4) Langkah 4: mengembangkan strategi intervensi, (4) Langkah 5: merancang implementasi model intervensi, (6) Langkah 6: menyusun evaluasi rencana intervensi. Contento menjelaskan bahwa pendekatan pendidikan gizi dimulai dari memilih perubahan perilaku, praktik atau tindakan apa yang ingin dicapai. Pendekatan tahap selanjutnya, meningkatkan motivasi untuk beraksi dengan cara membantu memfasilitasi siswa melalui pemberian informasi dan materi edukasi gizi melalui metode ceramah dan praktik pembuatan menu gizi seimbang. Dengan adanya keterlibatan santri secara langsung maka kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan namun mempraktikkan pengelolaan dan pengembangan menu baru yang sehat dan dapat dibuat secara mandiri oleh santri. Pendekatan edukasi gizi dalam kegiatan PKM ini diberikan pada santri

sekaligus sebagai pengelola makanan di pesantren. Sehingga diharapkan santri dapat terpenuhi kebutuhan gizi, lebih sehat serta dapat memperbaiki status gizi dan kesehatan dan yang paling penting adalah dukungan dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, terpenuhinya ketersediaan akan makanan sehat setiap hari, dapat membentuk perilaku makan yang baik bagi santri remaja.

Pendidikan gizi berbasis sekolah dapat berupa perilaku terkait kesehatan dan lingkungan. Pelaksanaan kegiatan dapat berbentuk motivasi seperti membangun persepsi akan manfaat pemilihan makanan yang tepat. agar siswa sehat saat sekarang dan dimasa yang akan datang, dari pendekatan tersebut dapat terbentuk efikasi diri audiens, kemudian kegiatan yang dapat dilakukan selanjutnya berupa pengembangan keterampilan seperti praktik memasak bersama, makan dengan menu gizi seimbang bersama santri dan pengelola pesantren, ataupun memfasilitasi bagaimana cara yang baik dengan memberikan contoh dalam bentuk gambar, memperlihatkan dengan wujud yang sesungguhnya berapa jumlah porsi sayur dan buah dalam sehari atau pembagian porsi untuk satu kali makan.

Studi yang dilakukan oleh (Chaudhary et al., 2020) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah secara umum mampu mempengaruhi pengetahuan, sikap, perilaku dan status gizi. Sekolah menjadi sasaran utama pendidikan gizi karena siswa, orangtua, guru mempunyai peranan penting dalam perkembangan anak sekolah, yang meliputi aspek akademik, kesehatan dan sosial.

Permasalahan yang ditemukan di Pondok Pesantren antara lain; belum pernah dilaksanakan pengukuran berat dan tinggi badan sehingga belum diketahui status gizi santri, selain itu belum pernah dilaksanakan edukasi gizi seimbang kepada seluruh santri, sehingga minimnya pengetahuan gizi terkait gizi seimbang dan pemilihan serta pengelolaan makanan sehat. Praktik variasi menu gizi ini merupakan hal yang pertama dilaksanakan, mereka dapat berkreasi dan memodifikasi dari segi rasa, tampilan menu makanan dengan bahan lokal tempe.

Kontribusi tim pengabdian pada masyarakat adalah mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh pesantren yaitu; melaksanakan pengukuran berat badan dan tinggi badan guna mengetahui status gizi santri remaja menurut indikator IMT/U, kemudian memberikan edukasi gizi seimbang melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan para santri, dan yang terakhir, pelaksanaan kegiatan variasi menu gizi seimbang, sebagai bentuk praktik yang nantinya akan diobservasi oleh tim PKM dapat menilai apakah santri remaja dapat membuat pengembangan variasi menu gizi seimbang berbasis pangan lokal dengan menggunakan tempe.

4. METODE

Terdapat 3 kegiatan dalam program Edukasi dan Praktik Variasi Menu Gizi Seimbang untuk Meningkatkan Status Gizi Remaja Santri, kegiatan yang sudah dilaksanakan adalah sebagai berikut :

Tabel 1

Kegiatan dan tujuan	Target/Kelompok Sasaran	Luaran
Pengukuran berat badan dan tinggi badan serta mengukur Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)	Santri Remaja	Slide Show/PPT Hasil Pengukuran
Edukasi gizi seimbang remaja	Santri Remaja	Media: PPT Slide Show, Video
Praktik Variasi Menu Gizi Seimbang Remaja	Santri Remaja dan pengelola pesantren	Praktik Masak, PPT

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengukuran berat badan dan tinggi badan serta mengukur Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U).

Tim PKM dibantu oleh mahasiswa dalam mengukur berat badan dan tinggi badan responden untuk menentukan status gizi dengan indikator IMT/U. Hasil pengukuran menunjukkan 100% santri remaja berstatus gizi normal. Namun dari studi lainnya menunjukkan masih terdapat santri remaja yang berstatus gizi lebih dan obesitas (Basuki et al., 2023) dan (Samsul Alam, 2023). Hasil studi lainnya menunjukkan sebanyak 48% santri dengan status gizi kurang, sebanyak 56% asupan energi harian masuk kategori kurang (Camila et al., 2023). Sehingga pentingnya Pengukuran tinggi dan berat badan dilakukan secara berkala (Rahim et al., 2024) untuk memantau status gizi dan skrining kesehatan membantu mengurangi resiko penyakit (Natalia & Anggraeni, 2022) agar dapat dilakukan upaya preventif untuk mencegah masalah gizi pada remaja (Mughtar et al., 2022).



Gambar 3. Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan Santri

b. Edukasi Gizi Seimbang

Pelaksanaan kegiatan edukasi gizi ini diawali dengan persiapan dan penyusunan materi yang akan di tampilkan di media *slide show power point*, dalam hal ini tim PKM dibantu mahasiswa akan berkoordinasi untuk mempersiapkan beberapa materi terkait Edukasi Gizi remaja dan dampak buruk tidak memperhatikan asupan gizi sesuai dengan permasalahan yang dihadapi mitra. Materi edukasi di desain agar mudah dipahami oleh responden remaja. Pemberian materi melalui presentasi dengan media power point, video, dan tanya jawab, pelaksanaan kegiatan berjalan selama 120 menit. Karena sasaran baru pertama kali mendapatkan edukasi gizi sehingga sangat antusias dalam proses pemberian informasi dan tanya jawab. Terbukti dengan adanya peningkatan pengetahuan santri sebelum dan sesudah edukasi gizi berlangsung. Hal ini sejalan dengan pengabdian pada masyarakat tentang pencegahan anemia dan gizi kurang pada santri di Pondok Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI (Yusuf et al., 2023) yang juga mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi.

Tabel 2. Rata-rata skor pre dan posttest pengetahuan gizi santri remaja

	Pretest	Posttest
Mean	14,81	25,19
Pvalue	0,000	

Pada tabel 1 menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 14,81 (sebelum intervensi/pretest) menjadi 25,19 (sesudah intervensi/posttest). Hal ini menunjukkan peningkatan informasi dan pemahaman terkait gizi seimbang pada santri remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Nurfitriani & Kurniasari, 2023), (Pakhri et al., 2014) dan (Najahah, 2018) bahwa adanya pengaruh edukasi dan penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Berdasarkan hasil studi *literatur review* (Femyliati & Kurniasari, 2021; Murdiningrum & Handayani, 2021) terkait pemanfaatan media kreatif dan efektifitasnya dalam peningkatan gizi remaja, serta peran edukasi gizi remaja (Kusuma, 2022; Putra et al., 2019), bahwa pentingnya memanfaatkan perkembangan teknologi informasi terkini secara kreatif dalam menyampaikan informasi dalam kegiatan edukasi gizi pada remaja. Seperti penggunaan media sosial (Zaki & Sari, 2019), penggunaan video animasi (Nurfitriani & Kurniasari, 2023), dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja.



Gambar 3. Tanya Jawab Edukasi Gizi Seimbang Remaja Santri

c. Praktik Variasi Menu Gizi Seimbang Remaja

Pelaksanaan terdapat demo/praktik masak menu gizi seimbang yang praktis dan dapat dipraktikkan di pondok pesantren oleh santri remaja, dengan menggunakan bahan lokal yang mudah didapatkan disekitar wilayah Limo Depok. Pelaksanaan kegiatan berjalan selama kurang lebih 120 menit. Tim PKM sudah mempersiapkan alat dan bahan untuk di mempraktikkan dua menu yaitu nugget dan sate lilit tempe. Berbahan lokal tempe dikarenakan di pesantren ini memproduksi sendiri tempe dan hanya mengolah tempe dengan cara di goreng atau dijadikan orek tempe. Hasil pengamatan praktik uji coba pembuatan salah satu variasi menu sate tempe lilit menunjukkan bahwa para santri sudah mampu mengolah salah satu menu secara mandiri, sehingga dapat mempraktikkan variasi menu lainnya yang terdapat di modul variasi menu gizi seimbang. Santri sangat antusias dan gembira dengan adanya praktik variasi menu gizi seimbang yang dilaksanakan oleh tim pengabdian pada masyarakat dari Program Studi Gizi, FIKES, UPN "Veteran" Jakarta. Mereka mengikuti setiap langkah pembuatan menu yang diperagakan oleh narasumber, dan hasil akhirnya mereka mampu membuat menu sate lilit tempe secara mandiri. Hal ini juga dikemukakan oleh (Nurlaela & Rasmaniar, 2022) Salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan zat gizi melalui perencanaan menu sesuai kebutuhan gizi dan pedoman gizi seimbang, sehingga diperlukan pemberdayaan santri yang ikut terlibat dalam pengolahan makanan dan juga kegiatan abdimas yang dilaksanakan oleh (Retna Gumilang et al., 2023) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan yang telah dilakukan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat di PP Putri Wahid Hasyim Bangil terkait Optimalisasi Santri Husada dalam Pembuatan Menu Sehat sesuai Kemenkes. Pentingnya pelaksanaan pengembangan dan praktik menu gizi seimbang dan mengajak santri ikut serta dalam pengelolaan makanan di Pondok Pesantren agar dapat melatih mereka memilih dan mengelola makanan sehat untuk meningkat status gizi dan kesehatan mereka dimasa yang akan datang.



Gambar 4. Praktik Variasi Menu Gizi Seimbang Santri Remaja

6. KESIMPULAN

Seluruh santri berstatus gizi normal, adanya peningkatan pengetahuan gizi santri setelah intervensi edukasi gizi seimbang, dan seluruh santri berhasil mempraktikkan kembali pembuatan salah satu menu gizi seimbang yaitu sate lilit tempe. Saran bagi pengelola santri untuk dapat merencanakan dan melaksanakan kegiatan praktik dan edukasi gizi secara rutin dan mandiri, agar santri remaja dapat mengembangkan pengelolaan menu gizi seimbang secara kreatif.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Basuki, U., Abdullah, & Akhriani, M. (2023). Analisis Asupan Gizi Dan Status Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Darul Huffaz Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(2), 78-82. <https://doi.org/10.30604/Jnf.V5i2.769>
- Camila, F., Sofianita, N. I., Fatmawati, I., & Ilmi, I. M. B. (2023). Development Of A Balanced Nutrition Menu And Nutritional Status Of Teenage Santries In South Jakarta. *Amerta Nutrition*, 7(2sp), 107-117. <https://doi.org/10.20473/Amnt.V7i2sp.2023.107-117>
- Chaudhary, A., Sudzina, F., & Mikkelsen, B. E. (2020). Promoting Healthy Eating Among Young People—A Review Of The Evidence Of The Impact Of School-Based Interventions. *Nutrients*, 12(9), 1-34. <https://doi.org/10.3390/Nu12092894>
- Contento, I. (2011). *Enhancing Nutrition Education Effectiveness Exciting Time For Nutrition Education*.
- Femlyati, R., & Kurniasari, R. (2021). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *Hearty*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.32832/Hearty.V10i1.4732>
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61-78. <https://doi.org/10.38102/Jsm.V4i1.162>
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43-48. <https://doi.org/10.58258/Abdi.V4i1.3782>
- Murdiningrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53.

- <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5759>
- Najahah, I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam Nw Penimbung. *Media Bina Ilmiah*, 12(10), 1-7. <https://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/mbi>
- Natalia, S., & Anggraeni, S. (2022). Skrining Kesehatan Anak Sekolah Sebagai Upaya Deteksi Kesehatan Sejak Dini. *Journal Of Community Engagement In Health*, 5(1), 47-50. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i1.340>
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Dan Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 6(3), 503-506. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>
- Nurlaela, E., & Rasmaniar, R. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Santri Dalam Menyusun Menu Gizi Seimbang Di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Kota Kendari. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 660-666. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1056>
- Pakhri, A., Mashuria, A., & Nursalim. (2014). Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan Pada Anak Sdn Baddoka Makassar. *Media Gizi Pangan*, 18(2), 47-51. <http://mediagizipangan.org/wp-content/uploads/2016/08/8.-Asmaruddin-Pakhri1-Andi-Mashuria2-Dan-Nursalim1.pdf>
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). The Effect Of Nutrition Education On Knowledge And Attitude About Anemia In Adolescent. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75-78.
- Rahim, R., Hasbi, N., & Parwata, S. S. (2024). Identifikasi Tumbuh Kembang Siswa Sekolah Anak Tangguh Berdasarkan Pengukuran Berat Dan Tinggi Badan Identification Of Student Growth And Development Height Measurements. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(3), 492-500.
- Retna Gumilang, Achmad Yarziq Mubarak, Firdaus, & Noer Farakhin. (2023). Optimalisasi Santri Husada Dalam Pembuatan Menu Sehat Sesuai Kemenkes Di Pp Putri Wahid Hasyim Bangil. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 436-443. <https://doi.org/10.33086/snpm.v3i1.1275>
- Samsul Alam, T. (2023). Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Aceh Besar. *Jim Fkep*, VII.
- Shepherd, R. (2011). Determinants Of Food Choice And Dietary Change : Implications. *Nutrition Education*, 30-58.
- Yusuf, R. A., Agus, A.-I., Sultan, S., Pada, A. T., & Adelia, I. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Dalam Upaya Pencegahan Anemia Dan Gizi Kurang Pada Santri/Santriwati Pondok Pesantren Wihdatul Ulum Yw-Umi. *Pengabdianmu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(6), 889-894. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i6.5635>
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>