



Gambaran Pengetahuan Gizi Masyarakat Di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo

Rifqa Masry¹, Arini Dwi Rahmadani¹, Rani Suraya¹, Winda Sauci Pandjaitan²

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

² Institut Kesehatan Helvetia Medan

*Corresponding Author: rifqacollege@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 28 Januari 2024

Acceptance : 18 Maret 2024

Published : 29 Maret 2024

Available online

<http://aspublisher.co.id/index.php/jhr>

E-ISSN: xxxx-xxxx

How to cite:

Masry, R., Rahmadani, A. D., Suraya, R., & Pandjaitan, W. S. (2024). Gambaran Pengetahuan Gizi Masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo. *Journal of Health and Religion*, 1(1), 8–20.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

Community nutrition knowledge plays an important role in determining the quality of health and welfare of the population. This study aims to describe the level of community nutrition knowledge in Gongsol Village, Merdeka Sub-district, Karo Regency. The research was conducted using a quantitative descriptive method through a questionnaire survey. This research was conducted in Gongsol Village, Merdeka District, Karo Regency which was carried out in May 2024. The population in this study were all people in Gongsol Village, Merdeka District, Karo Regency, the number of samples in this study were 50 respondents. The instrument used in data collection in this study used a questionnaire. Data analysis using descriptive univariate analysis. The results showed that the majority of respondents in Gongsol Village had good knowledge about nutrition, including the importance of balanced food consumption, the function of protein and carbohydrates, and healthy eating behavior. However, most still lack awareness that media or advertising is not an accurate source in assessing good and bad foods, as it focuses more on product promotion rather than providing objective information. It is important to improve nutrition education through extension programs and media literacy, so that people can distinguish objective nutrition information from advertising promotions.

Keywords: Knowledge, Nutrition, Village

ABSTRAK

Pengetahuan gizi masyarakat memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas kesehatan dan kesejahteraan penduduk. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan gizi masyarakat di Desa Gongsol, Kecamatan Merdeka, Kabupaten Karo. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif melalui survei kuesioner. Penelitian ini dilakukan di Desa Gongsol, Kecamatan Merdeka, Kabupaten Karo yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Masyarakat Di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo,

jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 responden. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden di Desa Gongsol memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, termasuk pentingnya konsumsi makanan seimbang, fungsi protein dan karbohidrat, serta perilaku makan yang sehat. Namun, sebagian besar masih kurang menyadari bahwa media atau periklanan bukan sumber yang akurat dalam menilai makanan yang baik dan tidak baik, karena lebih berfokus pada promosi produk daripada memberikan informasi objektif. Pentingnya meningkatkan edukasi gizi melalui program penyuluhan dan literasi media, agar masyarakat dapat membedakan informasi gizi yang objektif dari promosi iklan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Gizi, Desa

1. PENDAHULUAN

Gizi sendiri memiliki peranan yang sangat penting untuk setiap individu karena dapat mempengaruhi derajat kesehatan individu tersebut. Kondisi gizi pada setiap individu dipengaruhi oleh pengetahuan gizi beserta sikap dan praktik dalam penerapannya (Selaindoong, 2020). Status gizi pada masyarakat sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Karena status gizi dapat diartikan sebagai suatu keadaan kesehatan individu atau kelompok yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik akan energi dan zat-zat lain yang diperoleh dari makanan yang dampak fisiknya diukur antropometri. Status gizi yang baik akan memungkinkan setiap orang mencapai pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. (Abdullah & Norfai, 2019).

Gizi seimbang sangat penting untuk setiap individu anak muda khususnya yang termasuk dalam kelompok remaja. Berdasarkan teori dari World Health Organization (WHO), remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun dengan klasifikasi periode awal yaitu 10-14 tahun, periode di antara 15-17 tahun, serta periode akhir 18-19 tahun. Dalam periode inilah, umumnya gaya hidup dan pola makan mulai berubah yang ditandai dengan berubahnya kebutuhan dikarenakan perubahan fisik yang terjadi. (Raule, 2022). Disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Gizi seimbang merupakan konsep nutrisi yang masuk secara pas, tidak kurang sehingga menyebabkan tidak kurus dan stunting serta tidak berlebihan sehingga menyebabkan obesitas. (Fitriana, 2020).

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang terdapat dalam makanan, serta makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengelolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang. Prof. hardiansyah mengemukakan bahwa masyarakat baik yang mampu maupun yang tidak mampu di Indonesia masih memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang, sehingga saat pemenuhan gizi seimbang tidak tercapai maka masyarakat yang mampu juga bisa mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi. (Stevani dkk, 2021).

Pengetahuan Gizi merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka Upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi. (Hasnely, 2019).

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian dilakukan di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo. Penelitian di laksanakan pada bulan Mei tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Masyarakat Di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 responden. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner menjawab pernyataan kepada responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan, sikap serta gambaran pengetahuan gizi pada masyarakat. Analisis data yang di gunakan yaitu univariat yang hanya mempersoalkan satu variabel dan hasil penelitiannya hanya menghasilkan distribusi frekuensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Masyarakat Desa Gongsol Kecamatan Merdeka dapat dilihat pada Tabel 1. Dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Masyarakat Desa Gongsol Kecamatan Merdeka

Pengetahuan	n	%
Status gizi adalah keseimbangan asupan dengan kebutuhan		
Ya	44	88.0
Tidak	6	12.0
Konsumsi kurang merupakan faktor yang mempengaruhi seseorang		
Ya	47	94.0
Tidak	3	6.0
Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi		
Ya	34	68.0
Tidak	16	32.0
Mengonsumsi makanan beragam, bergizi dan berimbang baik untuk penderita gizi buruk		
Ya	49	98.0
Tidak	1	2.0
Fungsi makanan bagi tubuh yaitu sebagaizat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur		
Ya	47	94.0
Tidak	3	6.0
Protein merupakan salah energi		
Ya	40	80.0
Tidak	10	20.0
Salah satu zat gizi makro adalah karbohidrat		
Ya	43	86.0
Tidak	7	14.0
Perilaku makan adalah keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap pola makan		
Ya	28	56.0
Tidak	22	44.0
Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan		
Ya	37	74.0
Tidak	13	26.0
Media/periklanan merupakan alat bantu untuk mengetahui mengenai makanan yang baik dan tidak		
Ya	47	94.0
Tidak	3	6.0

Berdasarkan Tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 88% responden memahami status gizi sebagai keseimbangan antara asupan dan kebutuhan, 94% mengetahui bahwa konsumsi kurang mempengaruhi status gizi, dan 68% mengenali Kekurangan Energi Kronik (KEK) sebagai bentuk malnutrisi. Selain itu, 98% responden memahami pentingnya konsumsi makanan beragam dan bergizi untuk penderita gizi buruk, 94% mengetahui fungsi makanan bagi tubuh, dan 86% mengerti bahwa karbohidrat adalah zat gizi makro. Namun, 94% responden masih beranggapan bahwa media/periklanan adalah sumber informasi yang dapat diandalkan untuk menilai makanan yang baik dan tidak.

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian responden sudah mengetahui status gizi adalah keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan. Karena 88% responden menjawab benar dan 12% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa status gizi adalah gambaran yang berasal dari keseimbangan jumlah asupan makanan dan kebutuhan gizi. Status gizi yang optimal berperan pada penurunan resiko penyakit pada masyarakat baik penyakit menular maupun tidak menular. Masalah gizi muncul akibat berbagai faktor, seperti jumlah dan mutu makanan yang bergantung pada sosial ekonomi, praktik pangan, tradisi budaya, pengetahuan dan alokasi pangan. Selain itu keadaan tubuh seseorang juga berpengaruh terhadap kemampuan mencerna, menyerap, dan memanfaatkan gizi secara optimal (Zuhriyah & Indrawati, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui konsumsi kurang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Karena 94% responden menjawab benar dan 6% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa status gizi dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi dan digunakan secara efisien akan tercapai status gizi optimal yang memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. (Septiawati dkk, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi. Karena 68% responden menjawab benar dan 32% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa kekurangan energi kronis adalah salah satu keadaan malnutrisi atau keadaan patologis akibat kekurangan secara relatif atau absolut satu atau lebih zat gizi. Kebutuhan gizi yang dapat terpenuhi dari asupan makanan yang cukup dapat memberikan energi bagi masyarakat untuk menjalankan kegiatan fisik yang sangat padat. Namun, jika kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan kurangnya energi yang dihasilkan tubuh sehingga terjadi kekurangan zat gizi yaitu seperti kurang energi kronik (Nugroho & Noviasari, 2023).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui Mengonsumsi makanan beragam, bergizi dan berimbang baik untuk penderita gizi buruk. Karena 98% responden menjawab benar dan 2% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa makanan merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan. Makanan menyediakan nutrisi dan memberikan energi bagi tubuh. Nutrisi menyediakan energi dan zat pengatur yang dibutuhkan untuk pertumbuhan, pengembangan, dan pemeliharaan tubuh yang sehat. Makanan yang dikonsumsi sehari-hari apabila mengandung zat gizi lengkap dan berimbang dapat menumbuhkan konsumsi pangan yang berkualitas. Pola konsumsi makanan sehat atau yang biasa dikenal dengan istilah Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman (B2SA). Jika kita tidak memperhatikan asupan makanan kita, dapat menimbulkan gizi buruk. Jika seseorang mengidap gizi buruk dapat berpengaruh pada ketahanan tubuhnya, sehingga mudah sakit. Maka dibutuhkan pengetahuan akan pentingnya kecukupan gizi (Syahroni, dkk, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui Fungsi makanan bagi tubuh yaitu sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Karena 94% responden menjawab benar dan 6% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa suatu makanan dikatakan beragam bila dalam suatu hidangan makanan terdiri dari unsur zat penghasil energi, zat pembangun, dan zat pengatur. Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Keanekaragaman makanan dalam hidangan sehari-hari yang dikonsumsi, minimal harus berasal dari satu jenis makanan sumber zat tenaga, satu jenis makanan sumber zat pembangun, dan satu jenis makanan sumber zat pengatur. Penganekaragaman pangan merupakan salah satu pilar utama dalam upaya penurunan masalah pangan dan gizi. Makanan sumber energi dalam hidangan sehari-hari berasal dari makanan pokok seperti nasi, mie, jagung, umbi-umbian, sagu, dan roti. Makanan sumber zat pembangun dan pemelihara jaringan berasal dari lauk-pauk. Lauk-pauk meliputi lauk hewani seperti ikan, daging, telur, unggas, dan susu. Lauk nabati meliputi tahu, tempe, dan kacang-kacangan (Handayani dkk, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui Protein

merupakan salah satu sumber energi. Karena 80% responden menjawab benar dan 20% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa protein selain sebagai sumber energi juga mempunyai fungsi yang tidak dapat digunakan oleh zat gizi lain, yaitu membangun serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Kebutuhan protein pada remaja dipengaruhi dengan jumlah protein yang diperlukan untuk memelihara jaringan tubuh yang ada. Kebutuhan protein berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja. Konsumsi protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh (Fakri & Jananda, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui salah satu zat gizi makro itu adalah karbohidrat. Karena 86% responden menjawab benar dan 14% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa asupan makanan yang tidak sesuai dapat menyebabkan perubahan komposisi tubuh. Jumlah asupan makanan bukan merupakan faktor satu-satunya yang perlu diperhatikan. Kepadatan energi dari makanan juga penting untuk diperhatikan. Zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak masing-masing memiliki kontribusi jumlah kalori yang tidak sama. Kalori yang dihasilkan dari 1 gram protein dan karbohidrat adalah 4 kalori sedangkan 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori. Massa tubuh tanpa lemak atau lean body mass pada remaja harus dipertahankan dengan mengatur asupan protein (Sholichah dkk, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui Perilaku makan adalah keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap pola makan. Karena 56% responden menjawab benar dan 44% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa perilaku makan adalah istilah yang menggambarkan perilaku yang berkaitan dengan frekuensi makan, gaya makan, preferensi makan, dan pilihan makan pola makan merupakan perilaku yang penting yang dapat mempengaruhi status gizi. Pola makan biasanya dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor permanen yang ada pada tubuh manusia, seperti preferensi makanan atau pilihan makanan dan citra tubuh. Faktor eksternal adalah yang berasal dari luar tubuh manusia, termasuk lingkungan sosial (seperti pengaruh teman) dan faktor lain (seperti daerah asal, tempat tinggal, dan sumber makanan). Pola makan yang baik berpengaruh terhadap kecukupan gizi. Menjaga pola

makan yang sehat serta mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam sangat diperlukan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sebab setiap jenis bahan makanan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda. Mengkonsumsi makanan beraneka ragam juga sangat penting untuk mengoptimalkan kinerja sistem daya tahan tubuh (Tambajong dkk, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan. Karena 74% responden menjawab benar dan 26% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah benar, hal ini dibuktikan bahwa perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh preferensi makan dan kebiasaan makan. Perilaku makan sehat adalah kebiasaan makan dengan menu seimbang. Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara berulang-ulang. Pengetahuan gizi juga memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Al Jauziyah dkk, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara pada masyarakat di Desa Gongsol Kecamatan Merdeka Kabupaten Karo, bahwa sebagian besar responden belum paham akan Media/periklanan merupakan alat bantu masyarakat untuk mengetahui makanan mana yang baik dan tidak. Karena 94% responden menjawab benar dan 6% lainnya menjawab salah. Pernyataan yang tepat adalah salah, hal ini dibuktikan bahwa periklanan tidak dapat membantu kita untuk mengetahui makanan mana yang baik dan tidak baik. Periklanan biasanya berfokus pada mempromosikan produk atau merek, tidak memberikan informasi yang akurat dan objektif tentang kualitas makanan. Untuk mengetahui makanan mana yang baik dan tidak baik, kita perlu memperhatikan informasi yang diberikan oleh sumber yang kredibel dan profesional, seperti penelitian ilmiah, rekomendasi ahli gizi, dan informasi dari organisasi kesehatan yang terpercaya (Nurfiriani & Kurniasari, 2023).

4. KESIMPULAN

Mayoritas responden di Desa Gongsol, Kecamatan Merdeka, Kabupaten Karo, adalah perempuan, petani, bersuku Jawa, dan berusia 26-45 tahun. Mereka umumnya memiliki pengetahuan baik tentang gizi, termasuk pentingnya konsumsi makanan seimbang, peran

protein dan karbohidrat, serta perilaku makan sehat. Namun, sebagian besar masih belum menyadari bahwa media/periklanan bukan sumber informasi yang akurat tentang makanan, karena lebih fokus pada promosi produk daripada memberikan informasi objektif tentang kualitas makanan.

Pentingnya meningkatkan edukasi masyarakat tentang gizi melalui program penyuluhan yang lebih intensif, terutama terkait sumber informasi yang akurat. Perlu adanya peningkatan literasi media agar masyarakat lebih kritis dalam menyikapi informasi dari iklan dan promosi produk makanan, serta lebih mengandalkan sumber terpercaya untuk menilai kualitas makanan dan gizi. Selain itu, upaya kolaboratif dengan tenaga kesehatan lokal dapat memperkuat pemahaman gizi yang benar di kalangan masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., & Norfai, N. (2019). Analisis Gizi Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Indonesia* , 9 (2), 53- 58.
- Achfudloh, H. dkk. (2021). Edukasi Gizi Pada Masyarakat Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Gizi. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 5(1), 123-129.
- Akbar, D. M., & Aidha, Z. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. *Jurnal Menara Medika*, 3(1). 15-21.
- Al Jauziyah, S. S. dkk. (2021). Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponorogo. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72-81.
- Fakri, S., & Jananda, I. (2021) Hubungan Asupan Energi dan Protein Dengan Status Gizi Santri di Pesantren Nurul Falah Meulaboh Tahun 2019 . *Jurnal Syntax Fusion*. 1(7), 194- 203.
- Fitria, F., & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Pada Ibu Balita Di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 9-14.
- Fitriana, A. A. (2020). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Anak. *Jurnal Pendidikan Modern* , 5 (3), 96-101.
- Habib, M. dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun) Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*. 10(1), 12-22.
- Handayani, L. dkk. (2020). Edukasi Tentang Aktivitas Fisik Dan Makan Beraneka Ragam Untuk Hidup Lebih Sehat. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 305-310.
- Nurfiriani, J. & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Vidio Animasi dan Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia MPPKI* , 6(3), 503-506.

- Rahma, S. N., & Putriningtyas, N. D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Taruna dan Taruni. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 3(3). 47-57.
- aule, L. R., Amisi, M. D., & Malonda, N. S. (2022). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Remaja di Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 11(4). 59-64.
- Septiawati, D., Indriani, Y., & Zuraida, R. (2021). Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 598-604.
- Setyo, N., & Anggraeni, N. (2023). Analisis Faktor Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Pencegahan Kurang Energi Kronis di Pos Pelayanan Terpadu Remaja RW 01 Kelurahan Tlogosari Kulon. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 1(1), 54- 63.
- Sholichah, F. dkk. (2021). Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Tubuh. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 15-22.
- Tambajong, C. A. dkk. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Manado Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(5), 24-29.
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (2021). Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa SDN Dukusari Kabupaten Sidiorjo. *Jurnal Gizi UNESA*. 1(1), 45-52.