

PENGARUH EDUKASI GIZI ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA *FLIPCHART* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA DI SMPN 05 PADANG PANJANG TAHUN 2023

HARLENI, WILDA LAILA

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Perintis Indonesia

Abstrak: *Overweight* terjadi dimana kondisi tubuh mengalami penumpukan lemak secara berlebih yang dapat ditandai dengan *z-score* (*IMT/U*) >1 SD - 2 SD. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh edukasi Isi Piringku menggunakan media *Flipchart* terhadap peningkatan pengetahuan tentang pedoman “Isi Piringku” pada anak remaja di SMPN 05 Kota Padang Panjang tahun 2023. Desain Penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment, One group Pretest-Posttest Design*. Sampel sebanyak 33 responden diambil secara *simple random sampling*. Intervensi dengan menggunakan media *Flipchart* dengan materi Isi Piringku. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *pretest* dan *posttest*. Hasil penelitian ini diperoleh rerata pengetahuan sebelum (59,97) dan sesudah (90,67). Hasil *uji wilcoxon signed rank test* diperoleh *p value* = 0.000 \leq 0.05 dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%, Adanya Pengaruh Edukasi Gizi Isi Piringku Menggunakan Media *Flipchart* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan *Overweight* Pada Remaja SMPN 05 Kota Padang Panjang. Disarankan kepada institusi pendidikan dapat dipergunakan sebagai bahan yang bisa menambah informasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang penerapan gizi seimbang sesuai dengan pedoman Isi Piringku melalui media *Flipchart*.

Kata kunci : Edukasi, *Flipchart*, *Overweight*, Pengetahuan.

Abstract: *Overweight* is where the body condition experiences excessive fat accumulation which can be indicated by a *z-score* (*BMI / U*) >1 SD - 2 SD. The purpose of this study is to determine the effect of education on the content of "Isi Piringku" using *Flipchart* media on increasing knowledge for adolescents at SMPN 05 Padang Panjang City in 2023.

The research design was *Quasy Experiment, One group Pretest-Posttest Design*. The sample of 33 respondents was taken by *simple random sampling*. Intervention using *Flipchart* media with the material “Isi Piringku”. The instruments of this study were *pretest* and *posttest* questionnaires. The results of this study obtained the average knowledge before (59.97) and after (90.7). The results of the *Wilcoxon signed rank test* obtained *p value* = 0.000 \leq 0.05 using a 95% confidence level. The influence of nutrition education on the contents of my plate using *Flipchart* media on increasing knowledge in efforts to prevent *Overweight* in adolescents of SMPN 05 Kota Padang Panjang. It is recommended that educational institutions can be used as material that can add information to increase students' knowledge about the application of balanced nutrition in accordance with the guidelines for the Content of “Isi Piringku” through *Flipchart* media.

Keywords: Education, *Fliphart*, *Overweight*, Knowledge.

A. Pendahuluan

Pada saat sekarang ini di Indonesia telah memasuki permasalahan gizi ganda, dimana masalah gizi kurang masih belum terselesaikan sepenuhnya namun sudah muncul lagi masalah gizi lebih. Masalah kelebihan zat gizi atau sering dikenal dengan sebutan *Overweight* atau berat badan yang melebihi berat badan normal dan merupakan satu dari banyak permasalahan kesehatan yang terjadi pada saat ini yang disebabkan oleh angka kejadian masalah ini terus meningkat pada tiap tahunnya. (Simbolon et al., 2018) *Overweight* pada remaja perlu menerima perhatian, dikarenakan *Overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa bahkan sampai lansia dan jika terus menerus berlanjut dapat menyebabkan terjadinya obesitas serta penyakit lainnya. *Overweight* terjadi dimana kondisi tubuh mengalami penumpukan lemak secara berlebih yang dapat ditandai dengan *z-score* (*IMT/U*) >1 SD - 2 SD. (Meidiana et al., 2018)

Menurut data (*WHO*) pada tahun 2016, Prevalensi *Overweight* serta obesitas dikalangan anak-anak serta remaja pada usia 5-19 tahun telah meningkat dari yang awalnya hanya 4% di tahun 1975 menjadi lebih dari 18% di tahun 2016. Lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. (*WHO*, 2021)

Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan sejak 3 periode terakhir yakni dari tahun 2007 2,5%, tahun 2013 10,8% hingga pada tahun 2018 mencapai 11,2 % yaitu pada remaja usia 13-15 tahun. Sedangkan untuk prevalensi obesitas pada dewasa di Indonesia juga mengalami peningkatan semenjak tiga periode terakhir yaitu di tahun 2007 10,5%, di tahun 2013 14,8%, hingga di tahun 2018 mencapai 21,8%.

Prevalensi *Overweight* pada remaja usia 13-15 tahun di Sumatera Barat tahun 2018 adalah 10,29%, Prevalensi *Overweight* pada remaja usia 13 – 15 tahun termasuk salah satu yang tertinggi adalah Kota Padang Panjang sebesar 11,07%. (*Kemendes RI*, 2018) Berdasarkan data dari dinas kesehatan kota Padang Panjang tahun 2022 melalui program penjarangan kesehatan pada anak sekolah menengah pertama di kota Padang Panjang yang berjumlah 3.275 anak dan dari hasil penjarangan ditemukanlah bahwa kejadian *Overweight* pada anak sekolah pertama berjumlah 127 anak atau 6,10%. Berdasarkan survey awal, angka tertinggi siswa sekolah menengah pertama berada di wilayah kerja puskesmas koto katiak, terdapat 3 sekolah yang angka kejadian *Overweight* tinggi yaitu SMPN 05 sebanyak 37 anak atau 19,07%, MTS Thawalib Putri sebanyak 11 anak atau 13,75% dan SMP Muhammadiyah sebanyak 5 anak atau 9,09%, dari perbandingan 3 sekolah yang kejadian *Overweight* tinggi seperti data diatas maka peneliti memilih SMPN 05 Kota Padang Panjang karena memiliki angka kejadian *Overweight* yang paling tinggi. (*Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang*, 2022)

Hasil penelitian atasasi menyebutkan salah satu hal yang dapat menandakan suatu negara bisa dikatakan sebagai negara maju yakni dengan cara melihat bagaimana prevalensi kesehatan, kecerdasan serta produktivitas kerja masyarakat dan warga negara yang tinggi, faktor-faktor itu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan dan bagaimana asupan gizi yang dikonsumsi masyarakat di negara tersebut. Pola makan atau asupan makanan yang dikonsumsi merupakan suatu hal yang sangat penting dikarenakan itu dapat mempengaruhi status gizi seseorang dan juga dapat mempengaruhi tingkat kesehatan individu juga masyarakat dan semakin baik pemahaman tentang asupan zat gizi masyarakat maka hal ini jugalah yang dapat mencegah terjadinya penyakit yang bisa menyerang individu terkait dengan asupan gizi masyarakat. (*Atasih dalam Kusumawardani et al.*, 2022)

Faktor risiko terhadap kelebihan berat badan atau kegemukan bila tidak diupayakan perbaikannya dengan cepat dan tepat maka akan dapat mempengaruhi kualitas masyarakat di masa yang akan datang, gambaran status gizi serta pengetahuan yang dimiliki seseorang di masa sekarang ini dapat berdampak besar pada gambaran status gizi di masa depan. (*Hendra et al.*, 2016)

Kelebihan berat badan pada remaja sangat penting untuk diperhatikan karena seseorang yang mengalami kelebihan berat badan pada masa remaja 80% dapat berpeluang untuk mengalami kelebihan berat badan pula pada saat dia dewasa nanti. Lalu, kejadian pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan mengalami peningkatan dan tidak jarang pula yang didiagnosis dengan kondisi penyakit yang biasa dialami oleh orang-orang dewasa, seperti penyakit diabetes tipe 2, hipertensi dan penyakit lainnya. (*Safitri et al.*, 2016)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah memperkenalkan program gizi baru yang bertajuk “Isi Piringku” yang berguna untuk menggantikan slogan lama gizi seimbang yang berbunyi “4 sehat 5 sempurna” yang mana sudah bertahun lalu dijadikan sebagai pedoman asupan makanan seimbang yang dikonsumsi sehari-hari oleh masyarakat untuk mencapai status gizi baik bagi masyarakat Indonesia. Konsep “Isi Piringku” ini memperlihatkan bagaimana komposisi makanan yang sebaiknya dikonsumsi dalam satu piring untuk sekali makan. Berisi 50% isi piring pada “Isi Piringku” yang terdiri dari makanan sumber energi dan pembangun berupa makanan pokok serta lauk-pauk dan 50% sisanya terdiri dari makanan pengatur berupa sayur-sayuran dan buah-buahan. (*Firmansyah dalam Fitri Komala Sari et al.*, 2022)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardani tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat adanya peningkatan pemahaman siswa MAN 1 Surakarta kelas 11 IPA 1, 2, dan 3 yang dilakukan dengan kegiatan webinar meliputi *pretest* dan *posttest*, dan dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang bertemakan “Isi Piringku” tersebut memberikan dampak positif pada remaja karena dapat meningkatkan pemahaman yang signifikan terkait pemenuhan gizi seimbang. Dan juga, diharapkan edukasi kesehatan dan gizi pada siswa-siswa tersebut dapat menerapkan pemenuhan kebutuhan gizi seimbang bagi dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari melalui “Isi Piringku”. (Kusumawardani et al., 2022)

Media *Flipchart* adalah media yang berupa lembaran kertas berisi materi, sehingga ketika educator menyampaikan materi audiens dapat mengulang kembali lembaran kertas tersebut. Hal ini efektif ketika dilakukan diskusi dalam kelompok, sehingga para responden tidak hanya akan mendengar diskusi tetapi juga dapat mengamati apa yang ada di depannya. (Rahmad & Almunadia, 2017)

Berdasarkan sebuah penelitian disebutkan bahwa terdapat adanya perbedaan yang bermakna pada pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media kalender atau *Flipchart*, pada penelitian tersebut dilakukan dengan 2 kelompok yaitu pada kelompok perlakuan yakni yang diberikan edukasi gizi dengan media kalender atau *Flipchart* dan pada kelompok kontrol yang mendapat edukasi gizi dengan media *leaflet* dan didapatkan hasil bahwa kelompok perlakuan mengalami peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi secara bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol. (Andriani et al., 2019)

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode *Quasy Experiment Design* serta dengan menggunakan pendekatan *One group Pretest-Posttest Design*, yakni rancangan penelitian yang tidak memiliki kelompok control (pembanding). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 05 Kota Padang Panjang yang berjumlah 217 siswa. Penentuan sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus *Lemeshow* dalam (Notoatmodjo, 2018), didapatkan bahwa besar sampel sebanyak 33 siswa, sampel diambil secara *simple random sampling*. Data primer diperoleh dengan cara memberikan dan melakukan pengisian kuesioner terhadap responden dengan menggunakan kuesioner yang telah tersedia untuk mendapatkan identitas umum serta mengukur pengetahuan siswa. Data sekunder diperoleh peneliti secara tidak langsung, yaitu dari Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang bahwa kasus *Overweight* tertinggi berada di wilayah kerja puskesmas Koto Katiak Tahun 2022 tepatnya di SMPN 05 Kota Padang Panjang.

C. Pembahasan dan Hasil

Hasil

Hasil Penelitian ini diolah secara univariat dan bivariat.

Tabel 2. Rata-Rata Pengetahuan Gizi Siswa Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Media *Flipchart* Tentang Gizi Seimbang “Isi Piringku”

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
<i>Pretest</i>	33	59,97	13,376	27	77
<i>Posttest</i>	33	90,67	6,904	77	100

Berdasarkan Tabel 1 Menunjukkan bahwa rerata pengetahuan sebelum edukasi gizi (*pretest*) diberikan adalah 59,97 dengan standar deviation 13,376. Dan sesudah diberikan edukasi gizi (*posttest*) didapatkan rerata pengetahuan adalah 90,67 dengan standar deviation 6,904.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Gizi Pada Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui Media *Flipchart*

<i>Variabel</i>	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>p value</i>
<i>Pretest</i>	33	59,97	13,376	0.007
<i>Posttest</i>	33	90,67	6,904	0.027

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa untuk uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* adalah diketahui hasil nilai pengetahuan pada saat *pretest* diberikan edukasi gizi Isi Piringku menggunakan media *Flipchart* adalah 0.007, kemudian pada data *posttest* diberikan edukasi gizi Isi Piringku menggunakan media *Flipchart* adalah 0.027.

Tabel 4 Pengaruh Edukasi Gizi Isi Piringku Menggunakan Media *Flipchart* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan *Overweight* Pada Remaja SMPN 05 Kota Padang Panjang.

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>p value</i>
<i>Pretest</i>	33	59,97	13,376	27	77	0,000
<i>Posttest</i>	33	90,67	6,904	77	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik diperoleh didapat nilai $p\ value = 0.000 \leq 0.05$ dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%, terdapat perbedaan rerata pengetahuan tentang “Isi Piringku” sebelum dan sesudah menggunakan media *Flipchart* “Isi Piringku yang berarti Adanya pengaruh edukasi menggunakan media *Flipchart* dengan peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang sesuai “Isi Piringku” pada siswa/i SMPN 05 Kota Padang Panjang.

Pembahasan

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang “Isi Piringku” pada remaja sebelum dilakukan edukasi menggunakan media *Flipchart* mempunyai hasil skor rerata 59,97 dengan skor terendah 27 dan skor tertinggi 77 dan setelah diberikan edukasi gizi “Isi Piringku” menggunakan media *Flipchart* didapatkan hasil skor rerata responden mengalami peningkatan yaitu dengan jumlah skor 90,67 dengan skor terendah 77 dan skor tertinggi 100.

Hasil penelitian ini sejalan dengan suatu penelitian (Wijaya *et al.*, 2022) dengan judul Edukasi Isi Piringku dalam Pencegahan Anemia Berbasis Media Pembelajaran *Flipchart* pada Remaja Putri. Memiliki kesamaan dalam penggunaan materi yaitu tentang “Isi Piringku” serta media yang digunakan yaitu dengan media *Flipchart*. Pada hal tersebut peneliti melakukan edukasi gizi yang berisikan tentang bagaimana cara menerapkan gizi seimbang untuk remaja putri dengan pedoman “Isi Piringku”. Pada kegiatan tersebut mendapatkan hasil *pretest* 2,8 dan mengalami peningkatan pada saat *posttest* menjadi 3,7.

Pada penelitian ini digunakanlah teori peningkatan pengetahuan notoadmodjo yakni pada pembahasan (*know*) dapat diartikan sebagai materi yang dipelajari sebelum adanya pengetahuan tersebut, setelah diproses adanya tingkatan mengingat kembali (*recall*) terdapat spesifikasi pada keseluruhan rangsangan yang diterima atau bahan yang dipelajari. Lalu dihubungkan dengan teori pembahasan yang kedua dari notoadmodjo, yaitu kemampuan untuk menjelaskan secara benar mengenai objek yang diketahui hingga diinterpretasikan pada suatu materi yang benar (*comprehension*) (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan mengenai edukasi gizi Isi Piringku dengan menggunakan media *Flipchart* terhadap peningkatan pengetahuan responden siswa remaja di SMPN 05 Kota Padang Panjang dengan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi adalah 59,97 dengan standar deviasi 13,376 dan

mengalami peningkatan pada rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi yakni sebesar 90,67 dengan standar deviasi 6,904 dan memiliki hasil p value $< 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andriani *et al.*, 2019) tentang bagaimana Media Kalender Dan Leaflet Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja *Overweight*. Hal ini terlihat dari perbedaan hasil rerata 20,74 sebelum dan 24,78 sesudah diberikan edukasi menggunakan kalender dan perbedaan hasil rerata 17,78 sebelum dan 21,04 sesudah diberikan edukasi menggunakan leaflet. Edukasi Gizi yang diberikan dengan menggunakan media dalam penyampaian materi dan menghasilkan adanya perbedaan yang bermakna pengetahuan dan perilaku makan pada remaja gizi lebih yang diberikan edukasi gizi dengan media kalender maupun *leaflet*.

Hal ini pun sejalan dengan pendapat teori yang dipaparkan oleh (Primavera dan suwarna, 2014) bahwa upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku membutuhkan suatu media pembelajaran yang bermakna yang diharapkan agar anak bisa memahami pesan pembelajaran yang diberikan secara lebih bermakna. Akan tetapi, Saat sebelum seseorang melakukan perilaku dia harus terlebih dahulu cukup tentang pengetahuannya dan apa manfaat bagi dirinya. Dan untuk mewujudkan pengetahuan tersebut, Individu diberikan intervensi berupa edukasi kesehatan. Dan setelah seseorang mendapatkan intervensi maka proses selanjutnya dia akan menilai atau bersikap terhadap hal tersebut sehingga informasi disampaikan dan diterapkan secara utuh.

Dan menurut asumsi peneliti dari hasil pemaparan tersebut dapat dikatakan peningkatan pengetahuan yang didapatkan dan menunjukkan bahwa telah terjadi perubahan tingkat pengetahuan pada remaja ketika diberikan edukasi gizi isi piringku menggunakan media *Flipchart* karena edukasi gizi yang diberikan kepada para remaja juga didukung menggunakan media *Flipchart* yang menarik dan metode ceramah yang memberikan efek karena melibatkan dua indra yakni penglihatan serta pendengaran sehingga bisa memaksimalkan informasi yang diberikan lebih cepat untuk dipahami. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Harismanto, 2019) dimana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan tentang edukasi kesehatan menggunakan media lembar balik pada remaja dan ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media lembar balik.

D. Penutup

Hasil uji *wilcoxon signed rank test* diperoleh p value $= 0.000 \leq 0.05$ dengan menggunakan tingkat kepercayaan 95%. Yang berarti adanya Pengaruh Edukasi Gizi Isi Piringku Menggunakan Media *Flipchart* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan *Overweight* Pada Remaja SMPN 05 Kota Padang Panjang.

Disarankan kepada institusi pendidikan dapat dipergunakan sebagai bahan yang bisa menambah informasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang penerapan gizi seimbang sesuai dengan pedoman Isi Piringku melalui media *Flipchart*.

Daftar Pustaka

- Andriani, M., Eko, G. P., Indri, A., Silmi, Z., Gizi, J., & Bandung, P. (2019). Media Kalender Dan Leaflet Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja *Overweight*. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), 76–87. <https://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/650%0Ahttps://juriskes.com/ojs/index.php/jrk/article/view/650/73>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121.
- Barat, D. sumatra. (2019). Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Barat Tahun 2018. In *Laporan Riskesdas Nasional 2018*.
- Bimrew Sendekie Belay. (2022).
- Harismantotahun 2019.pengaruh media lembar balik terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dan obesitas pada siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Sebebrang.
- Hendra, C., Manampiring, A. E., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-Faktor Risiko Terhadap

- Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 2–6.
<https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11040>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K., Fadilla, R. R., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di Man 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200–1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700>
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja *Overweight*. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i3.961>
- Notoatmodjo, S. (2010) *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pengetahuan, P., Sikap, D. A. N., & Remaja, G. (2016). *Safitri Dan Fitranti 2016*. 5(Jilid 2), 374–380.
- Primavera dan iwan permana (2014) pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar siswa kelas XI pada konsep elastisitas prosiding seminar nasional pendidikan, 3(1) 92-102
- Rahmad, A. H. Al, & Almunadia, A. (2017). Pemanfaatan Media *Flipchart* Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 140–146. <https://doi.org/10.24815/jks.v17i3.9062>
- Simbolon, D., Tafrieani, W., & Dahrizal, D. (2018). Edukasi Gizi dan Perubahan Berat Badan Remaja *Overweight* dan Obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 289. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i2.841>
- Wijaya, S. M., Nasution, S. H., & Graharti, R. (2022). *Edukasi Isi Piringku dalam Pencegahan Anemia Berbasis Media Pembelajaran Flipchart pada Remaja Putri di Pulau Rimau , Lampung Selatan*. 7(November), 104–107.