

Edukasi “Isi Piringku” pada Remaja dalam Upaya Cegah Stunting di SMA Islam Al Falah Kota Jambi

Siti Fati Hatussaadah^{1*}, Filius Chandra²

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jl.Prof.M.Yamin No.30 Kel.Lebak Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: Nyimassity@gmail.com

Abstract

Stunting during adolescence will affect psychomotor development, fine motor skills and neurosensory integration, the level of intelligence and the lack of competitiveness that children have in the fields of development and the economy. Nutrition in adolescents determines the optimization of learning, maturation of thought patterns and optimization of the work of organ systems. A teenager's diet will determine the amount of nutrients they obtain for their growth and development. "Isi Piringku" explains what is needed in a portion of food that can meet nutritional needs, in one portion of food there must be half the plate filled with vegetables and fruit, the other half filled with a source of protein (both vegetable and animal), in the right proportions. more than carbohydrates. Nutrition education regarding "Isi Piringku" for teenagers is one of the efforts to prevent stunting by implementing a healthy diet and meeting daily nutritional needs. At Al Falah Islamic High School, Jambi City, priority problems are still found, namely that the majority of teenagers still do not know about the terms "Isi Piringku" and the Message of Balanced Nutrition. There are still teenagers who adopt unhealthy eating patterns amidst busy school activities so that their nutritional needs are not met. The aim of this community service activity is to provide "Isi Piringku" Nutrition Education to Teenagers in Efforts to Prevent Stunting. The series of activities will start from March 2023 to September 2023 at Al Falah Islamic High School, Jambi City. Participants who attended were estimated at 40 people. The material was presented using power point for ± 90 minutes including a question and answer session with the participants. Before and after education, a pretest and posttest are given which are carried out by activity participants. The results obtained were a change in the average pretest and posttest knowledge, namely 7 (78 to 85). This activity has improved participants' knowledge about healthy eating patterns as an effort to prevent stunting. It is hoped that similar education can be carried out sustainably in the future so that adolescents become increasingly able to adopt balanced nutrition practices in their daily lives.

Keywords: *adolescence, education, isi piringku, stunting*

Abstrak

Stunting pada masa remaja akan mempengaruhi perkembangan psikomotorik, keterampilan motorik halus dan integrasi neurosensorik, tingkat kecerdasan dan kurangnya daya saing yang dimiliki anak di bidang pembangunan maupun ekonomi. Gizi pada remaja menentukan optimalisasi pembelajaran, pematangan pola pikir serta optimalisasi kerja sistem organ. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. “Isi Piringku” menjelaskan apa saja yang diperlukan dalam porsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi, di dalam satu porsi makan harus terdapat setengah piring yang diisi dengan sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani), dengan proporsi yang lebih banyak dari karbohidrat. Edukasi Gizi mengenai “Isi Piringku” pada remaja merupakan salah satu upaya dalam mencegah terjadinya stunting dengan menerapkan pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan gizi harian. Di SMA Islam Al Falah Kota Jambi masih ditemukan masalah prioritas yaitu sebagian besar remaja masih tidak mengetahui tentang istilah “Isi Piringku”

dan Pesan Gizi Seimbang. Masih ditemukan remaja yang menerapkan pola makan yang tidak sehat ditengah padatnya aktivitas sekolah sehingga kebutuhan gizipun tidak terpenuhi. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Gizi “Isi Piringku” pada Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting. Rangkaian kegiatan dimulai pada Maret 2023 sampai September 2023 di di SMA Islam Al Falah Kota Jambi. Peserta yang hadir diperkirakan 40 orang . Materi disampaikan menggunakan *power point* selama $\pm$ 90 menit termasuk sesi tanya jawab dengan peserta. Sebelum dan setelah edukasi diberikan *pretest* dan *posttest* yang dikerjakan oleh peserta kegiatan. Hasil yang didapatkan adalah terjadinya perubahan rerata pengetahuan *pretest* dan *posttest* yaitu 7 (78 menjadi 85). Kegiatan ini telah meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pola makan sehat sebagai upaya pencegahan stunting. Diharapkan ke depannya edukasi serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga remaja semakin mampu menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: edukasi, isi piringku, stunting, remaja

PENDAHULUAN

Stunting merupakan kondisi yang merefleksikan kegagalan untuk mencapai pertumbuhan linear akibat keadaan gizi dan kesehatan yang subnormal. Stunting diidentifikasi dengan membandingkan tinggi seorang anak dengan standar tinggi anak pada populasi yang normal sesuai dengan usia dan jenis kelamin yang sama. Anak- anak stunting menghadapi kemungkinan yang lebih besar untuk tumbuh menjadi dewasa yang kurang pendidikan, miskin, kurang sehat, dan lebih rentan terhadap penyakit tidak menular. Oleh karena itu, anak stunting merupakan prediktor buruknya kualitas sumber daya manusia yang diterima secara luas, yang selanjutnya menurunkan kemampuan produktif suatu bangsa di masa yang akan datang (Trihono et al, 2015).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, remaja di Indonesia masih menghadapi tiga masalah gizi utama. Sebanyak 25,7% remaja usia 13–15 tahun dan 26,9% remaja usia 16–19 tahun mengalami stunting atau status gizi pendek. Permasalahan gizi pada remaja tidak hanya berhenti pada perawakan pendek, tetapi juga gizi kurang, di mana 8,7% remaja usia 13–15 tahun dan 8,1% remaja usia 16–18 tahun ditemukan dalam kondisi kurus hingga sangat kurus. Sebaliknya, tren gizi lebih menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan, dengan 16% remaja usia 13–15 tahun dan 13,5% remaja usia 16–18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan obesitas. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021 dan 2022 juga memperkuat temuan tersebut, menunjukkan bahwa prevalensi stunting secara nasional masih berada pada angka 24,4% (2021) dan 21,6% (2022), di mana remaja yang memiliki riwayat stunting pada masa kanak-kanak tetap berisiko mengalami perawakan pendek pada usia sekolah dan remaja.

Hasil penelitian terbaru (2020–2024) menunjukkan bahwa pola konsumsi tidak seimbang, tingginya konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya aktivitas fisik berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya kasus obesitas remaja di wilayah urban. Selain itu, beberapa program pengabdian kepada masyarakat melaporkan bahwa edukasi gizi berbasis *Isi Piringku* dan pembinaan perilaku makan sehat mampu meningkatkan pengetahuan gizi remaja hingga 20–30% dan mengurangi frekuensi konsumsi makanan tidak sehat hingga 15% setelah intervensi. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa upaya peningkatan literasi gizi pada remaja perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk menekan angka stunting, gizi kurang, maupun obesitas.

Permasalahan gizi pada remaja berdampak pada optimalisasi tumbuh kembang remaja. Remaja adalah calon orangtua di masa depan. Status gizi ibu menentukan gizi 1000 hari masa kehidupan (HPK) yang akan berdampak pada bayi berat badan lahir rendah (BBLR) serta bayi dan balita *stunting*. Stunting pada masa remaja akan mempengaruhi perkembangan psikomotorik, keterampilan motorik halus dan integrasi neurosensorik. Stunting juga dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan dan kurangnya daya saing yang dimiliki anak di bidang pembangunan maupun ekonomi tetapi hal ini akan bertimbang terbalik pada anak yang memiliki pertumbuhan yang baik. Tidak hanya dapat berpengaruh pada penurunan kecerdasan pada anak tetapi juga dapat mempengaruhi peningkatan risiko terjadi berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung koroner dan diabetes dan lain-lain pada usia dewasa (Arfines & Fithia, 2017).

Penyebab langsung dari kurang gizi pada remaja umumnya berkaitan dengan asupan makanan yang tidak seimbang serta keberadaan penyakit infeksi yang sedang diderita. Pola makan remaja sering kali tidak teratur, rendah konsumsi buah dan sayur, serta didominasi makanan cepat saji dan minuman tinggi gula sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan zat gizi harian secara optimal. Kondisi ini berdampak pada melemahnya sistem kekebalan tubuh, sehingga remaja lebih rentan terserang penyakit infeksi seperti ISPA atau diare, yang pada gilirannya dapat menurunkan nafsu makan, mengganggu penyerapan nutrisi, dan memperparah defisit gizi. Penelitian menunjukkan bahwa infeksi berulang dapat meningkatkan kebutuhan energi dan protein tubuh, namun justru diikuti dengan penurunan asupan akibat hilangnya selera makan, sehingga menciptakan lingkaran setan antara infeksi dan malnutrisi yang sulit diputus. Temuan serupa dinyatakan oleh Ertiana dan Wahyuningsih (2019) bahwa kebiasaan makan yang buruk pada remaja berkontribusi signifikan terhadap melemahnya daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko kekurangan zat gizi esensial.

Permasalahan gizi dapat diatasi dengan intervensi spesifik dan sensitif. Intervensi spesifik diarahkan untuk mengatasi penyebab langsung dan tidak langsung masalah gizi, sedangkan intervensi sensitif diarahkan untuk mengatasi akar masalahnya dan sifatnya jangka panjang (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup untuk remaja, guna menjalankan kegiatan fisik yang akan dilakukannya, apabila asupan tersebut kurang atau berlebihan, maka akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangannya serta prestasinya (Rahayu & Fitriana, 2019).

Jika pola makan tidak ditangani dengan baik maka akan mempengaruhi pertumbuhannya hingga dewasa serta risiko terjadinya stunting kemudian akan terjadinya kesulitan belajar, kemampuan kognitifnya lemah, mudah lelah dan tak lincah dibandingkan dengan anak-anak lain seusianya, risiko untuk terserang penyakit infeksi lebih tinggi, risiko mengalami berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, kanker, dan lain-lain di usia dewasa (Jane, Nurseha & Herlina, 2018). Memperbaiki pola makan dilakukan untuk menghindari terjadinya stunting salah satunya dengan cara memberikan edukasi agar dapat mengubah perilaku yang bisa mengarahkan pada peningkatan kesehatan gizi ibu dan anak. Dalam upaya mewujudkan masyarakat yang sehat, pentingnya konsumsi gizi seimbang sejak dini dan dimulai dari dalam keluarga. Perlunya istilah “Isi Piringku” dalam mencanangkan perilaku pemenuhan gizi seimbang yang mestinya saat ini diperkenalkan dan dibiasakan secara merata dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Istilah “Isi Piringku” menjelaskan apa saja yang diperlukan dalam porsi makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi, seperti penjelasan bahwa di dalam satu porsi makan harus terdapat setengah piring yang diisi dengan sayur dan buah, setengahnya lagi diisi dengan sumber protein (baik nabati maupun hewani), dengan proporsi yang lebih banyak dari karbohidrat. Kebiasaan makan yang baik mestinya dimulai dari dalam keluarga yang diawali dengan melakukan kegiatan sarapan pagi, mengonsumsi lauk pauk berprotein tinggi, mengonsumsi buah, sayur-sayuran, minum air putih yang cukup, aktivitas fisik yang cukup serta mempertahankan berat badan yang ideal, dan tidak lupa mencuci tangan pakai sabun dan dengan air yang mengalir serta membatasi dalam mengonsumsi makanan manis, asin dan berlemak (Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2019).

KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) mengenai “Isi Piringku” pada remaja merupakan salah satu strategi penting dalam menanggulangi masalah gizi, terutama stunting yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia. Melalui KIE, informasi mengenai pemilihan bahan makanan, proporsi ideal dalam satu piring, serta pentingnya konsumsi gizi seimbang dapat disampaikan secara lebih mudah dipahami oleh remaja yang sedang berada pada fase kritis pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu bentuk implementasi KIE adalah penyuluhan, yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan kesehatan secara sistematis dengan tujuan menanamkan pengetahuan, membangun kesadaran, serta mempengaruhi sikap dan perilaku. Penyuluhan yang dilakukan dengan metode menarik, interaktif, dan relevan dengan kehidupan sehari-hari remaja diharapkan tidak hanya membuat mereka tahu dan mengerti, tetapi juga mampu meningkatkan motivasi untuk mengubah perilaku makan ke arah yang lebih sehat. Dengan demikian, KIE tidak hanya berperan dalam meningkatkan literasi gizi,

tetapi juga mendorong remaja untuk menerapkan pola makan seimbang secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya pencegahan stunting dan peningkatan kualitas kesehatan di masa depan.

SMA Islam Al Falah Kota Jambi berada di tengah pusat kota, yang mana akses remaja untuk memperoleh makanan dalam pemenuhan gizi seharusnya lebih mudah. Padatnya aktivitas di sekolah menuntut remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi,. Namun karena kurangnya pemahaman terkait perilaku gizi sehingga masih ditemukan remaja menerapkan perilaku gizi yang salah. Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan Edukasi Gizi “Isi Piringku” pada Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting.

METODE

Rangkaian kegiatan pengabdian ini dimulai pada Maret 2023-September 2023, sedangkan edukasi dilaksanakan pada hari Senin, 24 Juli 2023 Pukul 08.00 WIB sampai 11.00 WIB di Ruang Kelas XI Fase F4 SMA Islam Al Falah Kota Jambi. Sasaran kegiatan PkM ini adalah Siswa/i SMA Islam Kota Jambi berjumlah 33 orang, yang berkontribusi dalam mengikuti kegiatan edukasi, mengisi *pretest* dan *posttest*, berpartisipasi aktif selama kegiatan.

Edukasi dilakukan diberikan sebanyak 1 kali pertemuan selama ± 90 menit. Materi diberikan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan menggunakan *power point*. Evaluasi terhadap pengetahuan remaja sebelum dan sesudah mengikuti edukasi dinilai dengan melakukan *pretest* dan *posttest* tentang gizi seimbang dan masalah gizi pada remaja serta upaya pencegahannya.

Pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan penting, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program.

1. Perencanaan
 - a. Monitoring dan evaluasi (monev) tahap perencanaan dilakukan untuk mengkaji kondisi mitra, tujuan program, identifikasi permasalahan serta alternatif solusi, penyusunan materi edukasi, pemilihan media atau alat bantu, kesiapan sarana dan prasarana, penetapan sasaran edukasi, serta perencanaan waktu pelaksanaan termasuk durasi kegiatan dan jadwal evaluasi. Selain itu juga dilakukan perhitungan kebutuhan dan penggunaan dana agar pelaksanaan kegiatan berjalan efektif dan efisien.
 - b. Monev juga mencakup penilaian terhadap kontribusi mitra mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga akhir kegiatan untuk memastikan keberlanjutan program.
2. Pelaksanaan kegiatan
 - a. Tahap ini mencakup pencatatan jumlah peserta yang hadir sebagai indikator capaian sasaran.
 - b. Evaluasi juga dilakukan pada kemampuan tim pelaksana, terutama narasumber, dalam menyampaikan materi agar informasi dapat dipahami dengan baik oleh remaja.
 - c. Pengukuran peningkatan pengetahuan dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk melihat efektivitas edukasi terhadap pemahaman remaja mengenai topik yang diberikan.
 - d. Respons atau umpan balik dari peserta selama kegiatan menjadi aspek penting untuk menilai sejauh mana materi diterima, dipahami, serta kesesuaian metode penyuluhan dengan kebutuhan remaja.

3. Evaluasi Kegiatan

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keseluruhan keberhasilan program. Evaluasi mencakup analisis perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, penilaian efektivitas media dan metode penyampaian, serta tingkat partisipasi dan antusiasme peserta. Evaluasi juga melibatkan peninjauan terhadap kesesuaian kegiatan dengan tujuan awal program, termasuk pencapaian output dan outcome yang diharapkan. Selain itu, dilakukan refleksi terhadap kendala yang muncul selama pelaksanaan sebagai dasar perbaikan untuk kegiatan edukasi selanjutnya. Hasil evaluasi kemudian didokumentasikan dalam laporan akhir sebagai rekomendasi bagi mitra atau institusi untuk keberlanjutan program KIE di masa mendatang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi “isi piringku” pada remaja dalam Upaya pencegahan stunting di SMA Islam Al Falah Kota Jambi dihadiri sebanyak 33 orang (82,5%). Pada pelaksanaan kegiatan ini berjalan dengan lancar, peserta fokus memperhatikan penjelasan oleh pemateri serta melakukan tanya jawab untuk mengetahui lebih dalam tentang materi yang disampaikan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait Upaya pencegahan stunting pada remaja melalui penerapan “isi piringku”, yang mana sebelum dilakukan kegiatan ini banyak remaja khususnya siswa/I SMA Islam Al Falah Kota Jambi belum mengetahui tentang istilah “Isi Piringku” dan konsep Stunting. Perubahan pengetahuan peserta kegiatan dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan Peserta Setelah Mengikuti Edukasi “Isi Piringku” dalam Upaya Pencegahan Stunting pada Remaja (N=33)

Variabel	Pretest	Posttest	Perubahan/Beda
Pengetahuan	78	85	7

Berdasarkan tabel 1 di atas terlihat dari 15 soal *pretest* dan *posttest* yang diberikan, rerata nilai yang diperoleh yaitu 7 (78 menjadi 85). Artinya terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa/I SMA Islam Al Falah Kota Jambi yang masih termasuk dalam kategori remaja. Pada pelaksanaannya mahasiswa yang menghadiri kegiatan adalah 33 orang, kelas dan peserta telah ditentukan oleh pihak sekolah, mengingat menyesuaikan dengan waktu pembelajaran. Seluruh peserta yang hadir, mengikuti kegiatan secara penuh dari awal hingga akhir.

Mulai diberlakukannya Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) nomor 41 tahun 2014, 4 sehat 5 sempurna tak lagi digunakan karena tidak mencakup seluruh aspek gaya hidup sehat masyarakat. Sesuai Permenkes tersebut, konsep yang digunakan saat ini adalah Pedoman Gizi Seimbang menggunakan Isi Piringku ditambah dengan aspek baru sesuai keadaan masyarakat saat ini yaitu rutin aktivitas fisik, batasi konsumsi gula, garam dan lemak, menjaga kebersihan dan sanitasi makanan serta biasakan minum air putih.

Pentingnya pedoman gizi seimbang adalah meningkatnya angka penyakit tidak menular dan kegemukan pada masyarakat Indonesia. Di sisi lain, masih tingginya jumlah anak yang mengalami stunting juga merupakan masalah tersendiri. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, dan indicator kecukupan gizi sehingga kegemukan dan stunting dapat dicegah.



Gambar 1 Penyampaian Materi Edukasi



Gambar 2 Poto Bersama Peserta Edukasi

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di SMA Islam Al Falah Kota Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa sebanyak 33 orang mahasiswa menghadiri kegiatan ini. Terdapat perubahan pengetahuan peserta, terlihat dari nilai rerata yang diperoleh *pretest* dan *posttest* yaitu 7 (78 menjadi 85). Adanya refleksi dan umpan balik dari peserta kegiatan yang terlihat dari antusiasme peserta dalam bertanya terkait materi yang diberikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Baiturrahim Jambi dan SMA Islam Al Falah Kota Jambi atas kesempatan yang telah diberikan kepada kami untuk dapat mengembangkan diri dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arfines PP, Fithia DP. Relationship between stunting and learning achievement of primary school children in slum areas, Central Jakarta. *Bul Penelit Kesehat.* 2017;45–52.
2. Branca F, Piwoz E, Schultink W, Sullivan LM. Nutrition and health in women, children, and adolescent girls. *BMJ.* 2015;351:h4173.
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.* Jakarta: Depkes RI; 2022.
4. Direktorat Jenderal Informasi dan Komunikasi Publik. *Bersama Perangi Stunting.* Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika; 2019.
5. Ertiana D, Wahyuningsih PS. Asupan makan dengan kejadian KEK pada remaja putri di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri. *J Gizi KH.* 2019;1(2):102–109.
6. Hanson MA, et al. The FIGO recommendations on adolescent, preconception, and maternal nutrition: “Think Nutrition First”. *Int J Gynecol Obstet.* 2015;131:S213–S253.
7. Jane K, Nurseha D, Herlina M. Analisis karakteristik dengan stunting anak remaja sekolah menengah tingkat atas Kota Bitung. Manado: Politeknik Kesehatan Kemenkes Manado; 2018.
8. Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
9. Kementerian Kesehatan RI. *Cegah Stunting itu Penting.* Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
10. Kementerian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar Nasional.* Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
11. Kementerian Kesehatan RI. *Standar Antropometri Anak.* Jakarta: Kemenkes RI; 2020.
12. Nefy N, Lipoeto NI, Edison E. Implementasi gerakan 1000 HPK di Kabupaten Pasaman. *Media Gizi Indones.* 2019;14(2):186.
13. Permaisih P. Status gizi remaja dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
14. Proverawati A, Wati EK. *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan.* Jakarta: Nuha Medika; 2011.
15. Rahayu TB, Fitriana. Hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Bambanglipuro. *J Kesehatan Samodra Ilmu.* 2019;10(2).

16. Shabariah R, Parameswari I. Hubungan ukuran lingkaran kepala dengan perkembangan anak usia 12–36 bulan berdasarkan DDST-II. *J Kedokt Kesehatan*. 2019;15(1):46–55.
17. Sudiman H, Jahari AB. Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang KADARZI. *Media Penelit Pengembang Kesehat*. 2012;22(2):93–105.
18. Trihono T, Atmaria TD, Hapsari I, Irawati A, Nur UH, Tejayanti T, Iin N. *Pendek (Stunting) di Indonesia: Masalah dan Solusinya*. Jakarta: Balitbangkes; 2015.
19. Vani AT, Taufiq Z, Dewi NP, Abdullah D. Pendampingan dan pemberian motivasi kepada orangtua anak prasekolah. *J Sains Teknol*. 2021;1–10.
20. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
21. Kementerian Kesehatan RI. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2021*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2021.
22. Kementerian Kesehatan RI. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat; 2022.
23. Pramesthi D, Lestari I. Factors associated with overweight and obesity among Indonesian adolescents. *J Nutr Health*. 2021;12(3):145–154.
24. Wulandari S, et al. Effectiveness of ‘Isi Piringku’ nutrition education in improving adolescents’ dietary behavior. *Int J Public Health Sci*. 2023;12(2):478–486.
25. Sari N, Putri R. Fast food consumption and obesity risk among urban adolescents. *Glob Health J*. 2020;6(4):220–227.