

## Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Manado

Gabriella D. Siregar<sup>1\*</sup>, Nova H. Kapantow<sup>1</sup>, Maureen I. Punuh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sam Ratulangi  
Email: gabriellasiregar121@student.unsrat.ac.id

### ABSTRAK

Status gizi menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas hidup, status gizi normal tercapai apabila kebutuhan gizi terpenuhi. Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan masalah kesehatan termasuk remaja putri. Apabila remaja putri kurang mengonsumsi makanan yang bergizi maka mengakibatkan daya tahan tubuh yang kurang sehingga mudah terserang penyakit. Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan gizi yang baik mempengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsi agar dapat mencapai status gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Manado. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional study. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei 2023. Sampel pada penelitian ini adalah siswi di SMA Negeri 4 Manado pada kelas X dan kelas XI dengan jumlah 100 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor pengetahuan tidak baik berjumlah 52 siswi dan skor pengetahuan baik berjumlah 48 siswi. Mayoritas status gizi responden di SMA Negeri 4 Manado berkategori baik sebanyak 74 siswi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri dengan nilai  $p = 0,597$ .

**Kata Kunci:** Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi. SMA Negeri 4 Manado

### ABSTRACT

Nutritional status is an important factor in determining the quality of life, normal nutritional status is achieved if nutritional needs are met. Nutritional problems that occur in adolescents will have an impact on nutritional status and health problems including adolescent girls. If adolescent girls do not consume nutritious food, it will result in a lack of endurance so that they are susceptible to disease. One of the factors that affect nutritional status is knowledge of balanced nutrition. Good nutritional knowledge affects a person's intake through the selection of nutritious foods they consume in order to achieve good nutritional status. This study aims to determine the relationship between balanced nutritional knowledge and nutritional status of adolescent girls at SMA Negeri 4 Manado. This type of research is analytic quantitative research using a cross sectional study approach. The research time was conducted in May 2023. The sample of this study were female students at SMA Negeri 4 Manado in classes X and XI with a total of 100 respondents. The results of this study showed that the knowledge score was not good as many as 52 female students and the knowledge score was good as many as 48 and the majority of respondents' nutritional status at SMA Negeri 4 Manado was categorized as good (normal) as many as 74. The conclusion of this study is that there is no relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status of adolescent girls with a  $p$  value = 0.597.

**Keywords:** Knowledge of balanced nutrition, nutritional status. SMA Negeri 4 Manado

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Status gizi menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas hidup, status gizi normal bisa dikatakan optimal bila kebutuhan gizi terpenuhi. Masa remaja adalah masa transisi dari anak ke dewasa dimana pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup. Pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Remaja harus mengetahui bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan (Septikasari, 2018). Pola makan dengan gizi seimbang akan mempengaruhi permasalahan gizi di Indonesia (Oktaviasari, dkk., 2021).

Indonesia memiliki masalah gizi yaitu gizi kurang ataupun gizi lebih. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dalam indeks IMT/U terlihat persentase kategori sangat kurus 1,4% dan kategori kurus 6,7%. Untuk kategori gemuk dengan 9,5% dan untuk kategori obesitas 4,0%. Prevalensi status gizi remaja berusia 13-15 tahun di Provinsi Sulawesi Utara berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 yaitu kategori sangat kurus sebesar 1,5%, kategori kurus sebesar 4,0%, kategori gemuk sebesar 13,0% dan kategori obesitas sebesar 6,6% selain itu status gizi remaja yang berusia 16-18 tahun yaitu untuk kategori sangat kurus sebesar 0,7%, kurus yaitu 4,9% sedangkan kategori gemuk 11,4% dan obesitas sebesar 5,0%.

Masalah gizi yang terjadi pada remaja menimbulkan dampak pada status gizi dan masalah kesehatan termasuk remaja putri. Apabila remaja kurang mengonsumsi makanan yang bergizi maka mengakibatkan daya tahan tubuh yang kurang sehingga mudah terserang penyakit dan kurangnya kecerdasan, khususnya pada remaja putri dapat mempengaruhi siklus menstruasi yang mempengaruhi kualitas hidup karena berkaitan dengan persiapan menjadi

calon ibu. Status gizi dengan kategori lebih dapat menyebabkan masalah gizi seperti obesitas atau *overweight* yang berpotensi menjadi kanker, penyakit jantung koroner dan stroke (Jayanti, dkk., 2017). Faktor yang mempengaruhi status gizi salah satunya pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan gizi yang baik mempengaruhi asupan seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsinya agar dapat mencapai status gizi yang baik dari segi kualitas dan jenis makanan (Selaindoong SJ, dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Jayanti, dkk., 2017 bahwa pengetahuan remaja dapat berhubungan terhadap status gizi remaja karena pengetahuan mempengaruhi status gizi remaja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 50 responden didapatkan mayoritas 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, minoritas 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan yang kurang dan mayoritas 26 responden (52%) mempunyai status gizi normal, minoritas 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria kurus. Diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,003 < 0,05$  maka hipotesis H1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Roring, dkk., 2020 menyatakan ada hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan status gizi paling banyak kategori normal 43,3%, gemuk 29,9%, kurus 26,9%. Pengetahuan gizi kategori baik 56,7%, kurang baik 43,3% dengan melakukan uji *spearman* diketahui uji signifikan yaitu 0,003.

Hasil survei awal yang dilakukan di SMA Negeri 4 Manado didapatkan siswi dengan status gizi baik sebanyak 16 siswi (72,7%) dan status gizi lebih 6 siswi (27,3%). Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan salah satu guru di SMA Negeri 4 Manado diketahui siswi belum menerima materi yang berfokus pada teori gizi

seimbang dalam kurikulum yang disusun. Kurikulum yang digunakan dalam pembelajaran adalah Kurikulum Merdeka. SMA Negeri 4 Manado juga belum pernah ada penyuluhan tentang gizi seimbang yang dilakukan pemerintah setempat atau petugas kesehatan serta belum adanya media promosi kesehatan tentang gizi seimbang di sekolah tersebut. Berdasarkan hal itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Manado.

### Tujuan dan Manfaat Penelitian

Untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Manado.

Manfaat Penelitian :

- a. Bagi Peneliti  
Melalui penelitian ini dapat mempraktekkan teori, serta menambah pengetahuan serta wawasan khususnya mengenai hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri.
- b. Bagi Fakultas  
Penelitian ini dapat dijadikan referensi serta dapat digunakan sebagai acuan ataupun rujukan
- c. Responden dan Pembaca  
Penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui pengetahuan gizi seimbang serta status gizi remaja putri, sedangkan bagi pembaca penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan.

### METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan jenis penelitian kuantitatif bersifat analitik dengan metode *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan pada 20 Mei-31 Mei 2023 di SMA Negeri 4 Manado. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi yang ada di SMA Negeri 4 Manado dengan total populasi 176 siswi sehingga jumlah

sampel yang diambil adalah 100 responden dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Karakteristik responden yaitu usia.

### Lokasi Penelitian

Adapun lokasi penelitian yaitu SMA Negeri 4 Manado, Jl. Manguni Raya No.11, Perkamil, Kec. Paal Dua, Kota Manado, Sulawesi Utara

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini merupakan tabel karakteristik siswi berdasarkan umur.

Tabel 1. Karakteristik Usia Siswi di SMA Negeri 4 Manado

Usia	n
14 tahun	4
15 tahun	27
16 tahun	48
17 tahun	19
18 tahun	2
Total	100

Sumber : Data primer Mei 2023

Hasil penelitian yang disajikan pada tabel diatas diketahui bahwa usia 16 tahun merupakan usia paling banyak yang dimiliki siswi SMA Negeri 4 Manado yaitu sebanyak 48 siswi dan usia 18 tahun merupakan usia paling sedikit yang dimiliki siswi SMA Negeri 4 Manado.

Tabel 2. Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori	n
Baik	48
Tidak Baik	52
Total	100

Sumber : Data primer Mei 2023

Hasil penelitian gambaran pengetahuan gizi seimbang pada siswi SMA Negeri 4 Manado yang dapat dilihat pada tabel 2 menunjukkan bahwa kategori pengetahuan gizi seimbang dari 100 responden yang berada pada pengetahuan

tidak baik lebih banyak dibandingkan pengetahuan baik. Pengetahuan baik berjumlah 48 siswi dan pengetahuan tidak baik berjumlah 52 siswi.

Tabel 3. Status Gizi

Status Gizi IMT/U	n
Buruk	0
Kurang	4
Baik	74
Lebih	16
Obesitas	6
Total	100

Sumber : Data Primer Mei 2023

Hasil pengukuran dan perhitungan mengenai status gizi responden berdasarkan IMT/U dapat dilihat pada tabel 3 yang menunjukkan bahwa mayoritas status gizi siswi SMA Negeri 4 Manado berada pada kategori gizi baik (normal) yaitu sebanyak 74 siswi.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri

Status gizi	n	Skor Pengetahuan		
		Rata Pengetahuan	Mean rank status gizi	p
Gizi Kurang	4	82,00	36,5	0,579
Gizi Baik	74	78,00	50,6	
Gizi Lebih	22	70,00	52,7	

Berdasarkan uji *Kruskal-Wallis* nilai *P Value* sebesar  $0,579 > 0,05$  yang artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Manado. Walaupun secara statistik antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Manado dikarenakan pengetahuan gizi merupakan faktor secara tidak langsung yang mempengaruhi status

gizi. Siswi yang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang baik belum tentu menerapkan pola konsumsi sehat, beragam dan bergizi sehingga status gizi responden menjadi tidak baik. Ada faktor yang mempengaruhi status gizi walaupun memiliki pengetahuan yang baik yaitu *body image*, lingkungan dan sosial ekonomi. Walaupun remaja putri memiliki pengetahuan yang baik tetapi seringkali remaja putri memikirkan persepsi tubuh (*body image*). *Body Image* dapat mempengaruhi remaja putri untuk melakukan perubahan makan, hal ini membawa pengaruh buruk sehingga remaja menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai tubuh yang ideal. Selain itu, lingkungan dan sosial ekonomi merupakan salah satu yang mempengaruhi status gizi remaja putri. Walaupun memiliki pengetahuan yang baik, seringkali remaja putri terpengaruh oleh lingkungan sendiri yaitu salah satunya dengan memiliki uang jajan banyak, remaja putri terpengaruh membeli makanan-makanan yang tidak sehat dan ini mempengaruhi status gizi menjadi tidak baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Marlina, dkk., 2020 bahwa diperoleh nilai signifikansi 0,00 yang dinyatakan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri. Semakin meningkat status gizi seseorang maka semakin tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (*body image*).

Penelitian yang dilakukan oleh Hia (2020) bahwa diperoleh nilai *p value* =  $0,392 > 0,05$ , dengan demikian dapat dinyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja di Desa Lolohia. Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap asupan gizi. Adapun penyakit infeksi dan asupan gizi yang memberi pengaruh langsung pada status gizi.

Hasil penelitian yang dilakukan Charina, dkk., 2022 menggunakan uji *chi square* diperoleh tingkat signifikansi  $p = 0,595$  atau nilai  $p > 0,05$

yang artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Meskipun secara statistik tidak terdapat hubungan, namun pada hasil penelitian didapatkan mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik semuanya mempunyai status gizi yang normal. Sementara mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang, ada beberapa yang mempunyai status gizi kurus dan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tetap dapat mempengaruhi status gizi walaupun secara tidak langsung.

Hasil penelitian Pantaleon (2019) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Penyebab tidak adanya hubungan adalah karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung dari terhadap status gizi, sedangkan penyebab langsung dari masalah gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 100 siswi di SMA Negeri 4 Manado mengenai hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dapat disimpulkan :

1. Pengetahuan gizi siswi di SMA Negeri 4 Manado sebagian besar pengetahuan yang baik 48(48,0%) dan pengetahuan tidak baik 53(52,0%) siswi.
2. Status gizi siswi di SMA Negeri 4 Manado sebagian besar memiliki status gizi kurang 4(4,0%), baik 74(74,0%), lebih 16(16,0%) dan obesitas 6(6,0%).
3. Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Manado atau tidak ada pengaruh pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 4 Manado.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada dosen pembimbing skripsi satu yaitu Prof. Dr. dr. Nova H. kapantow, DAN, MSc, SpGK dan dosen pembimbing skripsi dua

yaitu Maureen I. Punuh, SKM, M.Si yang telah memberikan saran, masukan dan motivasi kepada peneliti, disampaikan juga terimakasih kepada pihak sekolah SMA Negeri 4 Manado yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 4 Manado begitu juga dengan seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agisna F, Kartika I, Aulia R, Maulana R, Anggisna S, Nasution AS 2022. Aktivitas Fisik Dapat Menentukan Status Gizi Mahasiswa. *Contagion : Scientific Periodical Journal Of Public Health and Coastal Health*, 4(1). 26-34.
- Anggraini R, Dewi K 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Muhammadiyah Cileungsi, *Jurnal Pangan dan Kesehatan Gizi*, (Vol. 2, No. 2).
- Asosiasi Dietisien Indonesia (AsDI), Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI), Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), 2014, Penuntun Diet Anak Edisi 3, belbuk.com, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Azahra FL, Rezeki S, Abrar M, Rizqiya F 2022. Pengukuran Antropometri Dan Edukasi Gizi Pada Balita Di Kelurahan Cipargi, Kecamatan Bogor Utara, Kota Bogor, Jawa Barat. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ* (Vol. 1, No. 1).
- Candra A, 2020, Pemeriksaan Status Gizi, Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Online
- Charina MS, Sagita S, Koamesah SMJ, Woda RR 2022, Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran

- Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, (Vol. 1, No.1).
- Hia SBN, 2020, Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Desa Lolohia Kec. Mandrehe Barat Kab. Nias Barat Provinsi Sumatera Utara, Politeknik Kesehatan Medan
- Ismayanti D 2019. Hubungan Persepsi Bentuk Tubuh, Gangguan Makan, Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sanggar Ayodya Pala.
- Miyatun 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA N 1 Cikarang Selatan Bekasi Jawa Barat Tahun 2018.
- Muliyati H, Ahmil, Mandola L, 2019, Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri, *Journal Scientific Midwifery CHMK*, (Vol. 2 No. 1),
- Oktaviasari DI, Susilowati I, Wismaningsih ER, Nurkhalim RF, Jayanti KD, Jayanto DL, Zuliana N, Bisono EF, Putri ERT, Kristianingsih 2021. Gizi Seimbang Untuk Tumbuh Kembang Pada Remaja
- Oktavia L, Amelia W 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat 1, *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, (Vol. 14. No. 1)
- Jannah EM, Desi D, Suaebah S, Ginting M, Sulistyaningsih I 2022. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra. *Pontianak Nutrition Journal* (PNJ), 5(2), 211-215.
- Jayanti YD, Novananda NE 2017. Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas XI akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108
- Kemendes RI. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019, Aksi Bergizi. Jakarta
- Kholid, 2012, Promosi kesehatan dengan pendekatan teori perilaku, media, dan aplikasinya. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lestari PY, Tambunan LN, Lestari RM 2022. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja: Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage. *Jurnal Surya Medika* (JSM), 8(1), 65-69.
- Marlina Y, Ernalia Y, 2020, Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMP di Pekanbaru. *Journal Of Community Health*, 6(2).
- Mokoginta FS, Budiarto F, Manampiring A 2016. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *eBiomedik*, 4(2).
- Pantaleo, Goret M, 2019, Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri Ii Kota Kupang. *CMHK Health Journal*. Poltekkes Kemenkes Kupang
- Purwanti AD, Marlina Y 2022. Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(2), 257-267
- Purwiningsih S, Fitri AHR, Susianawati DE. 2022. Edukasi Gizi Anak di Wilayah Kerja Puskesmas Sangurara Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia*, 3(1), 21-26.
- Restuti AN, Susindra Y 2016. Hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 16(3).

- Riskesdas Sulut 2018. Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018.
- Roring NM, Posangi J, Manampiring AE 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik*, (Vol.12 No.2),
- Saleky, Willihelm Y, Okvitasari, Isnaini H, Pusparini, Aminah, Mimin 2022. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja, *Jurnal Gizi dan Dietetik*, (Vol. 1 No. 2)
- Salma N F 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Sikap Gizi Seimbang, dan Pendapatan Keluarga dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsM Saning Bakar Tahun2022 (*Doctoral dissertation, Universitas Andalas*).
- Selvi S, Amisi MD, Sanggelorang Y 2021. Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 066-072.
- Selaindoong SJ, Amisi MD, Kalesaran AFC 2020. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas*,9(6).
- Septikasari, 2018. Status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi. Uny Press.
- Sintia, 2021, Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri
- Togas J, 2022, Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SMA Negeri 7 Manado
- Virgo G, Hardianti S, Nopriyarti A 2022. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Di Kelurahan Air Tiris. *Jurnal Ners*, 6(2), 128-131.
- Windiyan VA, 2022, Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa SMA Neheri 8 Semarang, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Yunika RP, Al Fariqi MZ, Cahyadi I, Yunita L, Rahmiati BF 2022. Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 28-32