

**PENGARUH *PEER GROUP* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI
SEIMBANG PADA REMAJA**



SKRIPSI

NUR ATHIYYAH SALMA

04021282126041

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**PENGARUH *PEER GROUP* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI
SEIMBANG PADA REMAJA**



SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

NUR ATHIYYAH SALMA

04021282126041

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
BAGIAN KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**


LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**NAMA : NUR ATHIYYAH SALMA
NIM : 04021282126041
JUDUL : PENGARUH *PEER GROUP* TERHADAP PENGETAHUAN DAN
SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

PEMBIMBING SKRIPSI :

PEMBIMBING I

Putri Widita Muharyani, S.Kep.,Ners.,M.,Kep
NIP.198304302006042003


(.....)

PEMBIMBING II

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 198901272018032001


(.....)


LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : NUR ATHIYYAH SALMA
NIM : 04021282126041
JUDUL : PENGARUH *PEER GROUP* TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA REMAJA


Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 10 Desember 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 10 Desember 2024


Pembimbing I

Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ners., M.,Kep (.....)
NIP. 198304302006042003

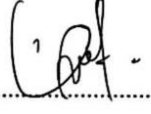
Pembimbing II

Fuji Rahmawati, S.Kep., Ners., M.Kep (.....)
NIP. 198901272018032001

Penguji I

Sukmah Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....)
NIP. 198802282023212041

Penguji II

Ulfa Nur Rohmah, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
NIP. 199501242024062002

Ketua Bagian Keperawatan


Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197602202002122001

Mengetahui

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y., S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 198407012008122001

HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Athiyah Salma

NIM : 04021282126041

Judul : Pengaruh *Peer Group* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Remaja

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.



Indralaya, 23 Desember 2024



Nur Athiyah Salma

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, Desember 2024
Nur Athiyyah Salma**

**PENGARUH *PEER GROUP* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
TENTANG GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

xvi + 114 + 18 tabel + 3 skema + 22 Lampiran

ABSTRAK

Remaja di Indonesia menghadapi permasalahan gizi seperti *stunting*, *wasting*, dan *overweight*, di Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 ditemukan memiliki masalah gizi. Tingginya masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian, karena apabila dibiarkan berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup remaja di masa depan. Penerapan gizi seimbang remaja masih menjadi tantangan besar, seringkali dipengaruhi rendahnya pengetahuan dan sikap. Perkembangan pada remaja faktor sosial terutama interaksi dengan teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan. Salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja adalah melalui *peer group*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *peer group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Eksperimental* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Responden terdiri dari 34 siswa SMP Negeri 1 Indralaya yang diambil secara *stratified random sampling*. Analisis data uji bivariat untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap antara sebelum dan sesudah edukasi kesehatan melalui *peer group*. Analisis pengetahuan dengan uji *Marginal Homogeneity* menunjukkan perbedaan signifikan dengan *p value* 0.001. Analisis sikap menggunakan *McNemar* menunjukkan perbedaan signifikan *P value* 0,001. Edukasi kesehatan melalui *peer group* secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja. Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi tenaga kesehatan untuk menerapkan edukasi interaktif melalui *peer group* dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja.

**Kata Kunci : Gizi Seimbang, *Peer Group*, Pengetahuan, Remaja, Sikap
Daftar Pustaka : 147 (2004-2024)**

SRIWIJAYA UNIVERSITY
MEDICAL FACULTY
NURSING STUDY PROGRAM

Thesis, December 2024
Nur Athiyyah Salma

**INFLUENCE OF PEER GROUP ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT
BALANCED NUTRITION IN ADOLESCENTS**

xvi + 114 + 18 tables + 3 schemes + 22 attachments

ABSTRACT

Adolescents in Indonesia face nutritional problems such as stunting, wasting, and overweight, in South Sumatra Province in 2023 it was found to have nutritional problems. The high nutritional problems in adolescents need getting attention, because if it is ignored, it will have an impact on the health and quality of life of adolescents in the future. The implementation of balanced nutrition for adolescents become still a major challenge, often influenced by low knowledge and attitudes. The development of adolescents the social factors especially interactions with peers, have a significant influence. One effective approach to improving knowledge and attitudes in adolescents is through peer groups. This study aims to determine the influence of peer groups on knowledge and attitudes about balanced nutrition in adolescents. This study used a Pre-Experimental design with One Group Pretest-Posttest. Respondents consisted of 34 students of SMP Negeri 1 Indralaya who were taken by stratified random sampling. Bivariate test data analysis to determine differences in levels of knowledge and attitudes between before and after health education through peer groups. Knowledge analysis by the Marginal Homogeneity test showed that a significant difference with a p value of 0.001. Attitude analysis used McNemar showed a significant difference with a P value of 0.001. Health education through peer groups significantly increased knowledge and attitudes about balanced nutrition in adolescents. The results of this study can be a recommendation for health workers to implement interactive education through peer groups in an effort to improve knowledge and attitudes about balanced nutrition in adolescents.

Keywords: Balanced Nutrition, Peer Group, Knowledge, Adolescents, Attitudes

Bibliography: 147 (2004-2024)

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, tugas akhir skripsi ini saya persembahkan kepada:

- *Kedua Orang Tua Tercinta*
Ayah dan Ibu, yang selalu memberikan cinta, doa dan dukungan tanpa henti serta senantiasa menjadi inspirasi dan motivasi terbesar dalam hidup saya. Segala pengorbanan kalian menjadi semangat bagi saya untuk menyelesaikan hingga akhir pendidikan ini.
- *Saudara-Saudara dan Keluarga Besar*
Terima Kasih atas segala doa dan dukungan moral yang selalu mengiringi langkah saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
- *Dosen Pembimbing dan Para Pengajar*
Terima kasih atas ilmu, arahan, dan bimbingan yang telah diberikan selama proses pendidikan hingga penyusunan skripsi ini, Tanpa arahan Bapak/Ibu, skripsi ini tidak akan terselesaikan.
- *Para Sahabat dan Rekan Seperjuangan*
Teman-teman terbaik saya yang selalu ada untuk berbagi suka dan duka. Terima kasih atas persahabatan, motivasi, dan kebersamaan yang telah kita lalui bersama. Kalian adalah bagian penting dari perjalanan hidup saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “Pengaruh *Peer Group* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja” Penulis menyadari bahwa penyusunan proposal penelitian ini terdapat kekeliruan dan kesalahan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih tak terhingga kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep. Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing satu, yang telah memberikan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan ilmu, arahan yang tentunya sangat bermanfaat bagi peneliti selama penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep., Ns, M.Kep selaku dosen pembimbing dua yang telah meluangkan banyak waktu serta pikirannya untuk selalu membimbing, mendidik dan mengarahkan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Sukmah Fitriani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen penguji satu yang telah memberi masukan dan saran sehingga diharapkan skripsi ini akan lebih baik lagi.
5. Ibu Ulfa Nur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kep selaku dosen penguji dua atas kesediaan dan waktu yang telah diberikan untuk memberikan beberapa masukan yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini
6. Seluruh Dosen, Staff Administrasi, dan Keluarga besar Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu penulis dalam proses administrasi.
7. Seluruh Guru, Staff Administrasi, dan keluarga besar SMP Negeri 1 Indralaya yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan studi pendahuluan dan pelaksanaan penelitian

8. Seluruh Guru, Staff Administrasi, dan Keluarga besar SMP Negeri 1 Indralaya Selatan yang telah menerima penulis untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas.
9. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu senantiasa memberikan doa, dukungan, motivasi kepada penulis. Terima kasih selalu jadi penyemangat dan pendukung terbaik
10. Para asisten peneliti sajida,annisa,dea,maura,janna, nyoman rintan yang telah memberikan selalu semangat untuk penulis dan selalu meluangkan waktu dan tenaga untuk ikut serta membantu penulis dalam melakukan penelitian. Tanpa bantuan kalian penulis tidak akan bisa melaksanakan penelitian dengan lancar
11. Para rekan seperbimbingan (ayu,dwi,ifnola,sinta,siti) yang selalu memberikan dukungan,masukan saran dan selalu berbagi ilmu dari awal penulisan hingga akhirnya skripsi ini selesai dikerjakan.
12. Teman-teman angkatan 2021 dan seluruh pihak terkait yang telah memberikan dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi

Penulis



Nur Athiyyah Salma

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Athiyyah Salma

NIM : 04021282126041

Judul : Pengaruh *Peer Group* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Remaja

Memberikan izin kepada pembimbing dan Universitas Sriwijaya untuk mempublikasikan hasil penelitian saya untuk kepentingan akademik apabila dalam waktu 1 (satu) tahun tidak mempublikasikan karya penelitian saya. Terkait kasus ini saya setuju untuk menempatkan pembimbing sebagai penulis korespondensi (*Corresponding author*).

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indaralaya, 23 Desember 2024



Nur Athiyyah Salma

04021282126041

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	10
BAB 2	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Remaja.....	10
2.1.1 Pengertian Remaja	10
2.1.2 Tahap dan Tugas Perkembangan Remaja	11
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Remaja.....	13

2.2 Gizi Seimbang	14
2.2.1 Pengertian Gizi Seimbang	14
2.2.2 Pedoman dan Pesan Gizi Seimbang	15
2.2.3 Kebutuhan Gizi Remaja.....	19
2.3 Pengetahuan.....	22
2.3.1 Pengertian Pengetahuan	22
2.3.2 Tingkatan Pengetahuan	22
2.3.3 Faktor- Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan.....	23
2.3.4 Cara Memperoleh Pengetahuan	26
2.3.5 Cara Mengukur pengetahuan	27
2.4 Sikap.....	29
2.4.1 Pengertian Sikap	29
2.4.2 Komponen Sikap.....	29
2.4.3 Tingkatan Sikap	30
2.4.4 Faktor yang Memengaruhi Sikap.....	31
2.4.5 Cara mengukur sikap	33
2.5 <i>Peer Group</i>	34
2.5.1 Pengertian <i>Peer Group</i>	34
2.5.2 Ciri- ciri <i>Peer Group</i>	35
2.5.3 Fungsi <i>Peer Group</i>	35
2.5.4 Pengaruh <i>Peer Group</i>	38
2.5.5 Pembentukan Dan Susunan Kelompok Dukungan Sebaya	40
2.5.6 Bentuk – Bentuk Dalam <i>Peer Group</i>	41
2.5.7 Penelitian Terkait	43
2.5.8 Kerangka Teori.....	46
BAB 3	48
METODE PENELITIAN	48
3.1 Kerangka Konsep	48
3.2 Desain Penelitian	48
3.3 Hipotesis	49
3.3.1 Hipotesis Nol	49
3.3.2 Hipotesis Alternatif.....	49
3.4 Definisi Operasional.....	50
3.5 Populasi dan Sampel	52

3.5.1 Populasi.....	52
3.5.2 Sampel	52
3.6 Tempat Penelitian	55
3.7 Waktu Penelitian.....	55
3.8 Etika Penelitian.....	55
3.9 Alat Pengumpulan Data.....	58
3.9.1 Jenis Data.....	58
3.10 Instrumen Penelitian.....	59
3.11 Uji Validitas dan Reliabilitas	62
3.11.1 Uji Validitas	62
3.11.2 Uji Reliabilitas	64
3.12 Prosedur Pengumpulan Data	65
3.12.1 Tahap persiapan	65
3.12.2 Tahap Pelaksanaan	67
3.13 Pengolahan Data dan Analisa Data.....	70
3.13.1 Pengolahan Data	70
3.13.2 Analisa Data.....	71
BAB 4	73
HASIL DAN PEMBAHASAN	73
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	73
4.2 Hasil Penelitian	74
4.2.1 Hasil Analisis Univariat.....	74
4.2.2 Hasil Analisis Bivariat	76
4.3 Pembahasan.....	78
4.3.1 Analisis Univariat	78
4.3.2 Analisis Bivariat.....	91
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	99
BAB 5	101
KESIMPULAN DAN SARAN	101
5.1 Kesimpulan.....	101
5.2 Saran.....	101
DAFTAR PUSTAKA.....	103
LAMPIRAN.....	113

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Remaja	20
Tabel 2. 2 Kategori Pengetahuan Gizi.....	28
Tabel 2. 3 Penelitian Terkait.....	43
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	50
Tabel 3. 2 Sampel Penelitian.....	54
Tabel 3. 3 Kisi - Kisi Kuesioner Tingkat Pengetahuan	60
Tabel 3. 4 Kisi - Kisi Kuesioner Sikap.....	61
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan.....	63
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kuesioner Sikap.....	63
Tabel 3. 7 Interpretasi Nilai Koefisien Reliabilitas	64
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan	65
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Sikap.....	65
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum diberikan Edukasi Kesehatan melalui <i>Peer Group</i>	74
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang Setelah Diberikan Edukasi Kesehatan Melalui <i>Peer Group</i>	74
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Sebelum Edukasi Kesehatan melalui <i>Peer Group</i>	75
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Setelah Edukasi Kesehatan melalui <i>Peer Group</i>	75
Tabel 4. 5 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah Edukasi Kesehatan melalui <i>Peer Group</i>	76
Tabel 4. 6 Perbedaan Sikap Sebelum dan Setelah Edukasi Kesehatan melalui <i>Peer Group</i>	77

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	46
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	48
Skema 3. 2 Desain Penelitian.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tumpeng Pedoman Gizi seimbang.....	15
Gambar 2. 2 Isi Piringku	16

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan (*Informed*)
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Sebagai Responden Penelitian (*Consent*)
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Untuk Orang Tua
- Lampiran 4 Lembar *Screening* Data Responden
- Lampiran 5 Lembar Kuesioner
- Lampiran 6 Satuan Acara Pelaksanaan *Peer Group*
- Lampiran 4 Media *Leaflet*
- Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 9 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 11 Surat Balasan Izin Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 12 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 13 Surat Balasan Persetujuan Izin Penelitian
- Lampiran 14 Sertifikat Layak Etik Penelitian
- Lampiran 15 Surat Selesai Penelitian
- Lampiran 16 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 17 Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 18 Dokumentasi Uji Validitas
- Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 20 Lembar Konsultasi
- Lampiran 21 Hasil Uji Plagiat
- Lampiran 22 Daftar Riwayat Hidup

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sumber daya manusia (SDM) di sektor kesehatan memainkan peran penting untuk mendorong pembangunan kesehatan yang berkelanjutan. Peran utama SDM kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, motivasi, dan kapasitas individu untuk menjalani gaya hidup yang sehat, sehingga individu dapat mencapai tingkat kesehatan yang lebih optimal. Pengembangan sumber daya manusia sangat penting untuk terciptanya pembangunan kesehatan yang berkelanjutan. Peningkatan status gizi merupakan kunci penting untuk mewujudkan generasi emas yang berkualitas, salah satunya pada remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

World Health Organization (2014) menyatakan bahwa batasan usia remaja berada pada rentang 12-24 tahun, sedangkan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun (2014), mendefinisikan remaja sebagai individu yang berada pada rentang antara 10-18 tahun. Di sisi lain, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) (2014) mengategorikan remaja dalam rentang usia 10-24 tahun. Masa remaja sendiri merupakan fase perubahan yang signifikan dalam perkembangan fisik, kognitif, dan psikososial (Hamidah & Rizal, 2022). Masa ini adalah periode peralihan dari kanak-kanak menuju remaja yang ditandai oleh banyaknya perubahan, termasuk peningkatan massa otot, akumulasi jaringan lemak tubuh, serta perubahan hormon. Akibatnya banyak remaja yang mengalami perubahan hormonal yang berdampak pada perubahan fisiknya (Susetyowaty, 2017). Berdasarkan hal tersebut kebutuhan gizi remaja akan lebih tinggi.

Kebutuhan gizi erat kaitannya dengan asupan gizi remaja. Asupan gizi yang memadai mencakup kombinasi nutrisi yang penting untuk menunjang pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kinerja remaja secara keseluruhan (Millatashofi & Adi, 2023). Asupan gizi yang cukup

kuat dapat memperbaiki dan melindungi tubuh, bahkan dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit tertentu (Susetyowaty, 2017). Asupan zat gizi yang kurang memadai akan menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan individu, akibatnya membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit kronis termasuk osteoporosis, kanker, dan penyakit kardiovaskular seiring berjalannya waktu (Mokoginta, 2016 dikutip Widnatusifah, 2020). Oleh karena itu, untuk mencapai status gizi yang optimal, individu membutuhkan asupan energi dan zat gizi makro, yang secara khusus diperlukan dalam individu yaitu asupan protein yang memadai (Febriani, 2020). Hal ini sangat penting karena remaja yang masih dalam proses pertumbuhan membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi untuk mendukung tumbuh kembang, serta berperan penting dalam pencegahan penyakit yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan remaja (Mayar & Astuti, 2021). Namun kenyataannya remaja di Indonesia menghadapi permasalahan gizi seperti *stunting*, *wasting*, dan *overweight*. Jika masalah *stunting*, *wasting*, dan *overweight* pada remaja dibiarkan, maka akan berdampak pada kesehatan dan kualitas hidup remaja di masa depan.

Berdasarkan laporan Global Nutrition Report (2021) remaja di Indonesia mengalami tiga beban masalah gizi, atau sering disebut *triple burden malnutrition*, yaitu *stunting* (pendek), *wasting* (kurus), dan *overweight* (obesitas). Berdasarkan Hasil Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) terdapat angka gizi kurang yang signifikan di Indonesia, dengan sekitar 26% penduduk usia 13-15 tahun mengalami pendek atau *stunting* dan 9% mengalami berat badan kurang (kurus), serta 27% penduduk usia 16-18 tahun mengalami *stunting* dan 8% mengalami kurus, di Provinsi Sumatera Selatan prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun 2023 ditemukan remaja dengan status gizi sangat kurus 1,7%, kurus 5,2%, normal 79,9%, gemuk 10,2% dan obesitas 2,9% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023). Prevalensi status gizi (IMT/U) pada kelompok umur 13-15 tahun di Kabupaten Ogan Ilir tahun 2018 ditemukan remaja dengan status gizi sangat kurus 0,76% kurus 4,97%

normal 79,80 Obesitas = 0,00 Gemuk 14,46%. Kabupaten Ogan Ilir masuk ditingkat ketiga terbesar yang mengalami gemuk dibandingkan Kota atau Kabupaten lainnya di Provinsi Sumatra Selatan (Riset Kesehatan Dasar Nasional, 2018).

Tingginya persentase masalah gizi yang terjadi para remaja perlu mendapatkan perhatian. Masalah gizi yang berkepanjangan diakibatkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat selama masa remaja meningkatkan risiko terjadinya penyakit dan gangguan kesehatan, yang dapat berlanjut hingga fase dewasa sampai lanjut usia (Kusumawati & Kom, 2020). Menurut Winarsih (2020) obesitas merupakan penyakit yang timbul dari kebiasaan makan yang tidak seimbang. Remaja yang mengalami obesitas berisiko terhadap penyakit jantung, diabetes tipe 2, serta masalah kesehatan lainnya. Tidak hanya obesitas, kebiasaan makan yang tidak seimbang juga dapat sebagai pemicu dari masalah kesehatan seperti kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi, dan masalah pencernaan. Kondisi pola makan yang tidak sehat di kalangan remaja disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang gizi dapat didefinisikan sebagai kemampuan dalam memilih makanan yang kaya akan sumber zat gizi. Pengetahuan tentang gizi dapat diperoleh melalui pengalaman pribadi maupun dari orang lain (Pakpahan et al., 2022).

Pengetahuan gizi remaja didasarkan pada pemahaman mengenai ilmu gizi serta hubungan antara zat-zat gizi dengan status gizi dan kesehatan seseorang. Ketika seorang remaja memiliki pemahaman yang terbatas mengenai gizi, maka usahanya untuk menyeimbangkan antara jumlah makanan yang dikonsumsi akan kurang dari yang dibutuhkan, yang berakibat pada kesehatan dan status gizi individu (Notoatmodjo, 2014), agar dapat menerapkan pengetahuan gizi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu memerlukan tingkat pemahaman yang baik mengenai gizi.

Tingkat pengetahuan gizi remaja akan menentukan pemahaman terkait manfaat zat gizi dari makanan yang individu konsumsi (Anisha,

2021). Pemilihan makanan yang salah dan kurangnya pengetahuan gizi dapat memengaruhi gizi pada remaja (Anggraini & Dewi, 2022). Pengetahuan tentang gizi memberikan pedoman bagi remaja dalam menentukan pilihan makanan yang sehat serta membantu remaja dalam memahami keterkaitan antara makanan yang dikonsumsi dengan gizi dan kesehatannya di masa depan. (Siregar, Kapantow, & Punuh, 2023).

Pengetahuan tentang gizi memiliki pengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi yang mengarah pada kebiasaan makan yang tercermin dalam perilaku makan, dan dapat memengaruhi status gizi anak (Namira, 2023). Pengetahuan bagian dasar dari pembentukan sikap seseorang. Sikap yang didasarkan pada pengetahuan gizi, dapat membawa perubahan dalam memilih makan yang baik (Jauziyah, Nuryanto, Tsani, & Purwanti, 2021). Hal ini sesuai pada penelitian Egg et al (2020) hasilnya menunjukkan bahwa remaja dengan pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung mengarah pada kebiasaan terhadap pemilihan makanan sehat. Maka pengetahuan gizi memengaruhi kebiasaan sikap remaja dalam pemilihan makanan.

Sikap remaja terhadap gizi seimbang merupakan faktor terpenting dalam upaya pencegahan terhadap permasalahan gizi. Sikap merupakan reaksi atau respons individu yang pikirannya masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Meskipun remaja menunjukkan sikap positif terhadap kesehatan, hal ini tidak terjamin bahwa remaja akan mengadopsi perilaku positif, namun sikap negatif terhadap kesehatan cenderung memengaruhi perilakunya (Notoatmodjo, 2014). Sikap remaja terhadap gizi seimbang mencakup sikap dalam memilih konsumsi makanan yang sehat dan seimbang, mengubah kebiasaan makan yang tidak sehat dan menerapkan perilaku hidup sehat (Tonaah, 2022). Maka diperlukan pembinaan kesehatan mengenai gizi seimbang agar dapat memperluas pengetahuan serta mengembangkan sikap remaja dalam memilih makanan yang baik dikonsumsi sehingga dapat mengurangi risiko penyakit di kemudian hari, dalam hal ini pembinaan kesehatan

salah satunya dapat dilakukan dengan pemberian edukasi seputar gizi seimbang.

Pemberian informasi mengenai gizi seimbang dapat memperluas pengetahuan dan sikap remaja. Hal ini bisa sebagai solusi dalam menyelesaikan permasalahan terkait rendahnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Pemberian informasi kepada sekelompok remaja merupakan kelompok sasaran yang tepat dalam melaksanakan kegiatan penyampaian informasi mengenai gizi seimbang. Masa ini merupakan periode penting yang memberikan peluang dalam memengaruhi perkembangan dan kemampuan remaja dalam mengambil suatu keputusan demi kesehatannya (Bantali, 2022). Penyampaian informasi mengenai gizi seimbang dapat dilakukan, salah satunya dengan menggunakan pendekatan *peer group*.

Kelompok sebaya (*peer group*) adalah sekelompok remaja dimana tingkat kematangannya kurang lebih sama, saling berinteraksi dan mempunyai peran masing masing (Haditono, 2004). Upaya strategis untuk melibatkan anak sekolah dalam peran aktif salah satunya melalui pendekatan kelompok teman sebaya (*peer group*). Remaja cenderung memiliki kelompok sebaya yang lebih efektif karena menganggap pendekatan ini mendorong remaja untuk lebih mengeksplorasi nilai dan peran, memberikan dukungan emosional, lebih memotivasi dan menikmati interaksi teman sebaya dan dukungan kelompok (Renie, Isti, Siska & Desni, 2023). Remaja menghabiskan lebih banyak waktu bersama dengan teman sebaya sehingga, hubungan dengan teman sebaya ini mempunyai pengaruh yang kuat (Muthia, 2023). Berdiskusi dengan teman sebaya, remaja dapat lebih banyak membicarakan masalahnya kepada teman sebayanya dibandingkan dengan orang tua, guru, dan lain-lain (BKKBN, 2014).

Penggunaan pendekatan kelompok sebaya untuk memberikan informasi memiliki manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap. Pemberian informasi dengan pendekatan sosialisasi dan dukungan kelompok dapat membantu remaja lebih memahami informasi dan

memberikan dukungan yang individu perlukan. Perkembangan kepribadian, faktor teman sebaya pada remaja dapat memengaruhi pemikiran dan sikap remaja (Hurlock, 1993 dikutip Ministers, 2019). Kelompok teman sebaya mempunyai dampak yang signifikan terhadap penyesuaian diri remaja. Melalui *peer group* proses penerimaan informasi akan lebih baik karena ada keterlibatan emosional dan hubungan yang lebih dekat antar teman. Proses diskusi kelompok mendorong anak untuk mengungkapkan pendapatnya secara lebih terbuka serta memudahkan dalam memahami informasi yang diberikan oleh rekan-rekan teman sebayanya (Darise, 2021)

Penyampaian informasi melalui teman sebaya merupakan salah satu cara efektif dalam mengembangkan pengetahuan dan sikap. Sebelum berbagi informasi mengenai gizi seimbang kepada teman sebayanya, teman sebaya yang direkomendasikan oleh guru bimbingan konseling berperan sebagai tutor untuk mendapatkan penyuluhan gizi, yang nantinya tutor tersebut akan mentransformasikan informasi yang didapat untuk diberikan kepada teman sebayanya dan berdiskusi terkait pengalaman seputar gizi seimbang (Chisholm, Moos, Sørensen, Jensen, & Hoskins, 2005). Hasil penelitian yang telah dilakukan Nuryani dan Paramata (2018) dengan responden sebanyak 128 siswa terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan, Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pendekatan *peer educator* yaitu teman sebaya yang berperan sebagai tutor, berkontribusi terhadap peningkatan skor pengetahuan sebesar $28,77 \pm 23,58$, skor sikap $4,72 \pm 5,99$ dan skor perilaku $7,56 \pm 8,26$. Di sisi lain, terjadi peningkatan skor yang menunjukkan bahwa kelompok *peer group* terjadi peningkatan yang signifikan yaitu skor pengetahuan sebesar $2,17 \pm 15,05$, skor sikap $0,86 \pm 6,57$ dan skor perilaku gizi seimbang sebesar $1,14 \pm 9,97$, sedangkan pada penelitian yang dilakukan Ayu, Gariato, Adiwino, dan Rasyida (2022) meneliti hubungan teman sebaya dengan tingkat konsumsi makan buah dan sayur dengan responden 96 orang didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi teman sebaya

dengan perilaku konsumsi buah dan sayur yaitu nilai $p\text{-value} = 0,007$ dimana nilai signifikansi yang dibandingkan dengan $\alpha (0,05)$ maka didapatkan hasil H_1 diterima. Serta mempunyai hubungan positif yang menunjukkan bahwa seiring dengan meningkatnya motivasi teman sebaya maka jumlah buah dan sayur yang dikonsumsi juga akan semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki peranan yang sangat signifikan berpengaruh dalam mendukung pengembangan diri individu serta menumbuhkan rasa percaya diri, yang pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap perubahan sikap dan peningkatan pengetahuan remaja, maka penting dilakukan pembinaan kesehatan remaja di masyarakat terkait penyampaian informasi mengenai gizi seimbang.

Kenyataannya saat ini, pembinaan kesehatan pada kalangan remaja di lingkungan masyarakat belum dilakukan secara optimal. Akses remaja mendapatkan informasi tentang gizi seimbang sangat terbatas. Hal ini sejalan dengan studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMP 1 Indralaya pada 5 Maret 2024 terhadap 10 orang siswa. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa sekolah memiliki kegiatan bulan aksi gizi. Pada kegiatan tersebut, siswa dikumpulkan makan bersama dengan membawa bekal 4 sehat 5 sempurna yang dipesankan oleh pihak sekolah. Hasil studi pendahuluan lebih lanjut diketahui bahwa dari 10 orang siswa yang diwawancarai hanya 3 orang yang mengetahui gizi seimbang, selebihnya pernah mendengar namun tidak mengetahui seputar gizi seimbang. Siswa juga mengatakan belum pernah mendapatkan informasi seputar gizi seimbang dari pihak sekolah. Dibuktikan bahwa hasil wawancara 10 orang siswa tidak ada yang mengetahui pesan gizi seimbang. Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh *Peer Group* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja”.

1.2 Perumusan Masalah

Tingginya angka kejadian status gizi di Kabupaten Ogan Ilir kondisi ini memerlukan perhatian khusus dan penanganan segera, mengingat dampaknya terhadap kesehatan remaja, baik di masa kini maupun di masa depan. Pada tahap remaja, kebutuhan akan zat gizi mengalami peningkatan yang signifikan sejalan dengan berlangsungnya proses pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja. Kebiasaan memilih makanan yang cenderung kurang sehat disebabkan salah satunya karena kurangnya pengetahuan gizi yang didapat. Sementara pengetahuan adalah faktor penting yang dapat memengaruhi sikap remaja dalam memilih makanan untuk dikonsumsi, untuk mengatasi hal tersebut perlu diadakannya edukasi gizi remaja.

Salah satu upaya dilakukannya edukasi gizi kepada remaja dapat melalui *peer group* yang merupakan pendekatan paling efektif dalam penyampaian informasi kepada remaja, *peer group* merupakan kelompok teman sebaya yang dibentuk di dalamnya terdiri dari anak-anak yang sama usia dan tingkat pendidikannya, di dalam kelompok tersebut individu saling berbagi dan berdiskusi seputar gizi seimbang. Berdasarkan latar belakang yang ada, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *peer group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *peer group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja sebelum diberikan informasi tentang gizi seimbang dengan *peer group*
2. Untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat pengetahuan remaja setelah diberikan informasi tentang gizi seimbang dengan *peer group*

3. Untuk mengetahui distribusi frekuensi sikap remaja sebelum diberikan informasi tentang gizi seimbang dengan *peer group*
4. Untuk mengetahui distribusi frekuensi sikap remaja setelah diberikan informasi tentang gizi seimbang dengan *peer group*
5. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang antara sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang dengan *peer group*
6. Untuk mengetahui perbedaan sikap remaja tentang gizi seimbang antara sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan *peer group*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Setelah dilakukan penyuluhan yang berupa edukasi gizi melalui *peer group* diharapkan akan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi sebagai sumber referensi yang berguna bagi peneliti terkait dan sumbang saran terhadap ilmu pengetahuan dan kesehatan mengenai pengaruh edukasi gizi seimbang melalui *peer group* pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pelayanan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan dasar untuk pengembangan program kesehatan yang lebih efektif dan interaktif di kalangan remaja, dengan melibatkan *peer group* sebagai agen perubahan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap yang positif terhadap gizi seimbang sehingga dapat membantu para tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kesehatan kepada remaja.

2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada sekolah untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih tepat guna dalam meningkatkan kualitas kesehatan remaja dengan penyampaian edukasi yang efektif melalui *peer group*.

3. Bagi pengembangan keperawatan

Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program kesehatan remaja yang komprehensif dan berkelanjutan di mana perawat berperan aktif dalam promosi kesehatan melalui pendekatan *peer group*.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup keperawatan khususnya di bidang keperawatan komunitas, dengan fokus pada pengaruh *peer group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja di SMP 1 Indralaya. Populasi pada penelitian ini berjumlah 287 orang. Sementara sampel yang diambil terdiri dari 34 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 di SMP Negeri 1 Indralaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *One-Group Pretest-Posttest*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Probability Sampling* dengan pendekatan *Stratified Random Sampling*. Pada penelitian ini analisis data yang digunakan untuk variabel pengetahuan yaitu metode *Marginal Homogeneity*, sementara itu, analisis data variabel sikap menggunakan uji *McNemar*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelwais Febriati Yurni, T. S. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 183–190.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Agustin, I. M., Febriyanti, D., & Sawiji, S. (2018). Peran Peer Group Edukasi Dalam Peningkatan Pengetahuan Konsep Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 1(2), 93. <https://doi.org/10.32584/jikj.v1i2.132>
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Ali Khomsan, (2000). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. IPB Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga. Bogor.
- Ana Maryati, & Rosa Riya. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(6), 1157–1163. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i6.3332>
- Andriani, A. D., & Chotimal, D. H. (2021). Pendekatan Komunikasi Peer Group Dalam Interaksi Remaja Pada Program Kampung Keluarga Berencana Barukupa. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 7(1), 591. <https://doi.org/10.52434/jk.v7i1.1002>
- Andriani, A. D., & Chotimal, D. H. (2021). Pendekatan Komunikasi Peer Group Dalam Interaksi Remaja Pada Program Kampung Keluarga Berencana Barukupa. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 7(1), 591. <https://doi.org/10.52434/jk.v7i1.1002>
- Angela, G. (2019). Hubungan Antara Peer Group Relationship Dengan Perilaku Social Withdrawal Pada Remaja Awal Di Smp Kartika Iv-10 Surabaya. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, (September), 20–21. Retrieved from <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/85833>
- Anggraini, N. V., Hutahaean, S., Amalia, R., Apriliana, V., & Istikomah, L. R. (2022). Peran Guru, Keluarga, Dan Teman Sebaya Dalam Perilaku Gizi Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 33–40. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15015>
- Anggraini, N. V., Hutahaean, S., Amalia, R., Apriliana, V., & Istikomah, L. R. (2022). Peran Guru, Keluarga, Dan Teman Sebaya Dalam Perilaku Gizi Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 33–40. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15015>

- Anggraini, Rachmawati, & Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Muhammadiyah Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(2), 1–11. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>
- Anisha, M. G. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Gizi 2021).
- Ardiaria, M., Subagyo, H., & Puruhita, N. (2020). Sosialisasi Prinsip dan Pesan Gizi Seimbang Sebagai Pengganti Program Empat Sehat Lima Sempurna. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 8(1), 51–56.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VI, Jakarta : PT Rineka Cipta
- Astuti, Y., & Kusumawardhani, A. M. (2023). Efektifitas Antara Metode Peer Group dan Think, Pair, Share terhadap Pengetahuan dan Perilaku Pencegahan Anemia Remaja. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 221–230. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1417>
- Aulia, L., & Yuliati, L. N. (2018). Faktor Keluarga, Media, dan Teman dalam Pemilihan Makanan pada Mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(1), 37–48. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.37>
- Ayu, R. S., Gariato, E., Adiwino, B., & Rasyida, A. U. (2022). Hubungan Motivasi Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(5), 532–538. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/34355>
- Ayu, R. S., Gariato, E., Adiwino, B., & Rasyida, A. U. (2022). Hubungan Motivasi Teman Sebaya Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(5), 532–538. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/34355>
- Azwar, S. (2009). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*.
- Azwar, Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. (2014). *Pedoman Penyelenggaraan Pendidikan dan Penyuluhan Fungsional Dasar Bidang Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, dan Pembangunan Keluarga bagi Penyuluh Keluarga Berencana*. Diunduh tanggal 19 Maret 2024, dari <https://www.bkkbn.go.id>.
- Baharuddin, H. (2009). *Pendidikan dan psikologi perkembangan*. Cet. I (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2009).
- Bahri, S. (2018). *Metodologi Penelitian Bisnis Lengkap dengan teknik Pengolahan Data SPSS*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET

- Baliwati, Y. F., Khomsan A. dan Dwiriani, C. M. 2004. Pengantar Pangan dan Gizi. Penebar Swadaya. Jakarta
- Bantali, A. (2022). Psikologi Perkembangan: Konsep Pengembangan Kreativitas Anak. Jejak Pustaka.
- Candra, A., Probosari, E., Puruhita, N., Murbawani, E. A., & Ardiaria, M. (2021). Pelatihan Pengukuran Antropometri dan Sosialisasi Pesan Gizi Seimbang untuk Kadar Pos Pelayanan Terpadu / Posyandu. *Journal of Nutrition and Health*, 9(1), 31–38.
- Chisholm, L., Moos, L., Sørensen, M. S., Jensen, I., & Hoskins, B. (2005). *Advanced Training for Trainers in Europe (ATTE): Volume 2*. Council of Europe.
- Chrisnawati, Y., & Suryani, D. (2020). Hubungan Sikap, Pola Asuh Keluarga, Peran Orang Tua, Peran Guru dan Ketersediaan Sarana Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1101–1110. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.484>
- Darise, D. S. (2021). Pengaruh Peer Education Terhadap Perilaku Kebiasaan Konsumsi Jajanan pada Remaja di Kabupaten Gorontalo (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin)
- Decker, A., Dubois, M., Duncan, K., & Finn, A. S. (2023). Pay attention and you might miss it: Greater learning during attentional lapses. *Psychonomic Bulletin and Review*, 30(3), 1041–1052. <https://doi.org/10.3758/s13423-022-02226-6>
- Departemen Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 5. Jakarta: Depkes RI, p441-448.
- Desmita, D. (2009). Psikologi perkembangan peserta didik. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, A. C. (2019). Pengaruh pemberian edukasi pedoman gizi seimbang dengan sikap pada remaja obesitas di desa mengwitani kabupaten badung tahun 2019.
- Drummond, C. (2011). Using nutrition education and cooking classes in primary schools to encourage healthy eating. *The Journal of Student Wellbeing*, 4(2), 43–54. <https://doi.org/10.21913/jsw.v4i2.724>
- Egg, S., Wakolbinger, M., Reisser, A., Schätzer, M., Wild, B., & Rust, P. (2020). Relationship between nutrition knowledge, education and other determinants of food intake and lifestyle habits among adolescents from urban and rural secondary schools in Tyrol, Western Austria. *Public Health Nutrition*, 23(17), 3136–3147. <https://doi.org/10.1017/S1368980020000488>
- Fajrin, N., Nuraeni, A., & Solechan, A. (2016). Efektivitas Pendidikan Kesehatan pada Peer Group tentang Sarapan Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah di SDN Kembangarum 02 Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (JIKK)*, 1(1), 1–12.

- Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 Dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs) Pada Remaja. *Indonesian Journal of Reproductive Health*, 3(2), 91–105.
- Fauzian, R. (2020). *Pengantar Psikologi Perkembangan*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Febriani, D. (2020). Hubungan asupan energi dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di pesantren Darul Aman Gombara Makassar, 1–5.
- Fitriani Dwiana, S., Eko, G. P., & Dkk. (2019). Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 97–104.
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan remaja dan problematikanya*. PT Kanisius.
- Global Nutrition Report. (2021). UNICEF, WHO, World Bank Group Joint Malnutrition Estimates Regional and Global Estimates. <https://data.unicef.org/resources/dataset/malnutrition-data/>: diakses pada 25 Juni 2024
- Goyena, R., & Fallis, A. . (2019). Tinjauan Pustaka: Pengetahuan Gizi Seimbang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699
- Haditono, S. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak*. Unika Atma Jaya, Jakarta.
- Hamidah, S. et al (2020). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja: Pengasuhan Anak Lintas Budaya (Cet 1)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. Retrieved from <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/384>
- Handayani, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Jurnal Kesehatan*, 15.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. (4th ed.). Depok: Rajawali Pers.
- Hizni, A., (2017). *Gizi Dewasa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Hu, H., Li, A., Zhang, L., Liu, C., Shi, L., Peng, X., ... Xue, G. (2024). Goal-directed attention transforms both working and long-term memory representations in the human parietal cortex. *PLoS Biology*, 22(7 July), 1–25. <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3002721>
- Hurlock, Elizabeth B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Iqbal Mubarak. dkk. (2008). *Buku ajar keperawatan komunitas 2*. Jakarta : CV. Sagung Seto

- Jaenudin, U., & Sahroni, D. (2021). Psikologi Pendidikan Pengantar Menuju Praktik.
- Jafar, N., Indriasari, R., Syam, A., & Kurniati, Y. (2018). Pelatihan Edukator Sebaya Dan Pengetahuan Tentang. *Media Gizi Pangan*, 25, 1–10.
- Jafar, N., Indriasari, R., Syam, A., & Kurniati, Y. (2018). Pengaruh Penyuluhan Edukator Sebaya terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMUN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), 1. <https://doi.org/10.32382/mgp.v25i1.40>
- Jauziyah ASS, Nuryanti, Tsnai AF, Purwanti R. Pengetahuan dan Cara Mendapatkan Makanan Behubungan dengan Universitas Diponegoro. *J Nutrition College*. 2021;10(4):72–81.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Gizi Seimbang, Prestasi Gemilang. Jakarta:Warta Kesmas.
- Khomsan A, 2009. Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi Ibu Peserta Posyandu. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 4 (1) : 33 – 41
- Krisdayani, D. D., Agustina, A., & Hanifah, L. (2023). Hubungan Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Sosial Budaya Dengan Status Gizi Calon Pengantin. *Gizi Indonesia*, 46(1), 11–22. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v46i1.721>
- Kristianti, Y. D., Metere, S., & Widjayanti, T. B. (2022). Pengaruh Media Interaktif oleh Tutor Sebaya terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMA. *Jurnal Inovasi Pendidikan MH Thamrin*, 6(2), 25–36.
- Kusumawati, S., & Kom, S. (2020). Gizi Untuk Kecerdasan Otak. Alprin.
- Lestari, F., Pitria, N., Septifian, H., Raksi, D., & Nurul, W. (2022). Pendidikan Kesehatan: Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(02), 57–65. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.430>
- Mahan, L. K., & Stump, S. (2008). Krause's Food & Nutrition Therapy (12 ed.). Canada: Saunders Elsevier.
- Mahmud, P., Ririhena, D. G., & Herlina. (2021). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Seks Bebas Di Smp Negeri 8 Ambon, 4(1), 69–73.
- Masdudi. (2015). Aplikasi Psikologi Perkembangan Dalam Perilaku Sosial Individu. (1st ed.). Cirebon: Eduvision
- Mashar, H. M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 5(2), 79. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2021.5.2.4342>
- Mayar, F., & Astuti, Y. (2021). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 9695–

9704. Retrieved from <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2545>
- Mead, S. (2001). Peer Support: a Theoretical perspective. *Psychiatri Rehabilitasi*, Vol. 25(2), hal 1-29.
- Mead, Shery. MacNeil, Cheryl. (2005) *Peer Support: A Systemic Approach*
- Millatashofi, A. S., & Adi, A. C. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Asupan Zat Gizi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Remaja Santriwati Di Pondok Pesantren Surabaya. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 121-127.
- Ministers, S. A. (2019) *Buku Pedoman dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah dan Yang Sederajat*.
- Morissan M, dkk. 2017. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Mulyani, Y., & Khoirunisa, N. (2020). Pendidikan Kesehatan Kelompok Sebaya (Peer Group) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Dhysmenorrhea di Pondok Pesantren Sukamiskin Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 62–66. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.51>
- Mulyani, Y., & Khoirunisa, N. (2020). Pendidikan Kesehatan Kelompok Sebaya (Peer Group) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Dhysmenorrhea di Pondok Pesantren Sukamiskin Bandung. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 62–66. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.51>
- Muniroh, L., Puspikawati, S. I., & Indriani, D. (2022). Pengaruh Budaya terhadap Kebiasaan Makan dan Gaya Hidup Remaja Suku Tengger: Studi Kualitatif. *Prosiding TIN PERSAGI*, 379–388.
- Muthia Cahyani, Putri (2023) *Hubungan Pengetahuan Gizi, Sikap, Paparan Media Sosial, dan Peran Teman Sebaya terhadap Perilaku Pemilihan Jajanan pada Remaja di SMAN 10 Padang*. Diploma thesis, Universitas Andalas.
- 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), 467-474.
- Namira, N. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Putat Jaya Ii Surabaya. *Gizi Unesa*, 3(1), 215-222.
- Narsih, U., Rohmatin, H., Widayati, A., Stikes, C. A., Pesantren, H., Hasan, Z., ... Timur, J. (2020). Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi pada Remaja Putri dengan Metode Peer Group History Article. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 123–130. Retrieved from <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>
- Notoatmodjo, S. (2013) *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta. Jakarta. Indonesia.
- Notoatmodjo, S., (2014), *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. (2016). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*: Rineka Cipta.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Nurbaiti, K., Marjan, A. Q., Maryusman, T., & Octaria, Y. C. (2023). Relationship between Energy Intake, Food Preferences, Peer Influence, and Parental Education with the Incidence of Overnutrition among Teenagers in Depok. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 31–38. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.31-38>
- Nurmala, Ira (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (ed.); Edisi 4). Salemba Medika
- Nuryani, N. (2019). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(2), 37-46.
- Nuryani, N., & Paramata, Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja
- Nurzihan, N. C., Prasetyo, B., & Ismawanti, Z. (2020). Original Article Pengaruh Penyuluhan Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan 13 Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Remaja The Effect of Counseling Snake Media on Knowledge 13 General of Balanced Nutrition in Adolescent, 3(2), 99–104.
- Oktarindasarira, Z., Qariati, N. I., & Widyarni., A. (2020). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan Ibu Dan Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Tapin Utara. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 11564 LNCS(9), 41.
- Owa. (2020). Peer Group Education Meningkatkan Pengetahuan Dan Perilaku Sadari Remaja Putri SMAKN ST. Thomas Morus Ende. *Midwifery Journal*, 2(1), 27–35. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/265367-pengaruh-penyuluhan-kesehatan-reproduksi-48e4eb3b.pdf>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Mustar, T., Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tomponu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Pessy, N.C; Matitaputty, J.K, Hetharion, B. D. . (2022). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5602791>

- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.
- Qutteina, Y., Hallez, L., Raedschelders, M., De Backer, C., & Smits, T. (2021). Food for teens: how social media is associated with adolescent eating outcomes. *Public Health Nutrition*, 1–13. <https://doi.org/10.1017/S1368980021003116>
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Nutritional Education of Balanced Nutrition Guidelines and My Plate in Elementary School Children 06 Batang Anai Padang Pariaman District. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2), 162–172.
- Rasmaniar, R., Nurlaela, E., Ahmad, A., & Nurbaya, N. (2022). Pendidikan Teman Sebaya melalui Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja tentang Manfaat Gizi dalam Pencegahan Stunting: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(1), 76–88. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.498>
- Rasmaniar, Rofiqoh, Kristianto, Y., Zulfatunnisa, N., Kafiar, R. E., Petrus, Tinah, Rosnah, & Purba, D. H. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*.
- Ratnaningtyas, L. A., Tukiyo, I. W., & Agustin, H. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi, peer group dan uang saku dengan pemilihan jajanan pada siswa SLTP. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 3(2), 77–86. <https://doi.org/10.12928/promkes.v3i2.4857>
- Renie Tri Herdiani, Mk., Ns Isti Antari, Mp., Siska Oktari, Mm., Desni Yuniarni, P., & MPsi, Sp. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja* Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.
- Renie Tri Herdiani, Mk., Ns Isti Antari, Mp., Siska Oktari, Mm., Desni Yuniarni, P., & MPsi, Sp. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja* Penerbit Cv. Eureka Media Aksara.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Laporan Provinsi Sumatera Selatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 19(9), 1–7.
- Rizkiana, U., & Sumiati, N. T. (2019). Pengaruh Kepribadian dan Attachment Terhadap Emotional Eating Pada Remaja di Tangerang Selatan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 6(1), 123–134. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i1.11021>
- Rizona, F., Appulembang, Y. A., Rahmawati, F., Purwanto, S., & Latifin, K. (2022). Pendampingan Guru dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Penilaian Status Gizi. *Abdi: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 228–232. <https://doi.org/10.24036/abdi.v4i1.238>
- Rizqa, N., Desi, & Suaebah. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Media Buku Diary Terhadap Pengetahuan dan Pola Konsumsi Sarapan Pada Anak Sekolah. *Pontianak Nutrition Journal*, 4(1), 66–71. Retrieved from <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>

- Rochman, S. M., Aminarista, & Harfika, A. (2024). Pengaruh Video Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan Journal: of Holistic and Health Sciences, 8(1), 1–9.
- Saifah, A., Mulyono, S., & Permatasari, H. (2019). Edukasi Sebaya Terhadap Praktik Gizi Dan Indeks Massa Tubuh Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Gizi Lebih. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 5(3), 55. <https://doi.org/10.22487/j25020749.2019.v5.i3.14058>
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral pada Tubuh bagi Anak Sekolah Dasar secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 136–135.
- Santosa, Slamet. (2004). *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J.W. (2009). *Perkembangan Anak*. Edisi 11. Jakarta. Erlangga
- Santrock, John. (2009). *Educational Psychology*, diterjemahkan oleh Diana Angelica. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sari, I. P. T. P. (2014). Tingkat Pengetahuan Tentang Pentingnya Mengonsumsi Air Mineral Pada Siswa Kelas IV Di Sd Negeri Keputran a Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2), 55–61.
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif Penulis*.
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., & Puspareni, L. D. (2020). Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Dan Perilaku Pilihan Pangan Pada Remaja Putri Overweight: Studi Kualitatif. *Journal of Nutrition College*, 9(4), 258–266. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i4.28708>
- Siregar, G. D., Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Manado. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.35801/jpai.5.1.2023.49841>
- Siyoto, S. & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian, Literasi Media Publishing*, Yogyakarta.
- Soetardjo, S., Soekatri, M., & Almatsier, S. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Solomon, P., (2004). Peer Support/ Peer Provided service underlying processes, benefit and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 27(4).392-401.
- Sugiyono, S. (2018). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung, 93-98
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Supadi, J., Mintarsih, S. N., & Ambarwati, R. (2023). Efektivitas Konselor Sebaya dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Remaja Overweight. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(02), 1–6.
- Survei kesehatan Indonesia (SKI) data akurat kebijakan tepat (2023) <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Susetyowaty, 2017. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. EGC. Jakarta
- Sutisna, A. (2022). 259579-Model-Pembelajaran-Peer-Group-Untuk-Peni-
Eee73a51.
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 197–203. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32194>
- Tarigan, N. (2023). Konsumsi Air Putih Dan Minuman Manis, Soft Drink/Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi, Mie Instan Dan Makanan Olahan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 18(1), 28–36. <https://doi.org/10.36911/panmed.v18i1.1531>
- Tartaglia, J., McIntosh, M., Jancey, J., Scott, J., & Begley, A. (2021). Exploring feeding practices and food literacy in parents with young children from disadvantaged areas. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1–18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041496>
- Tonaah, D. A. (2022). *Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Jatiwangi Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya)*.
- Tonasih, T., Rahmatika, S. D., & Irawan, A. (2019). Efektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Pada Remaja Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Di STIKes Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal SMART Kebidanan*, 6(2), 106. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v6i2.292>
- Unicef. (2021). *Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*. Unicef Indonesia. Retrieved from [https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan Eksekutif Strategi Komunikasi.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan_Eksekutif_Strategi_Komunikasi.pdf)
- UNICEF. (2021). *Program Gizi Remaja Aksi Bergizi: Dari Kabupaten Percontohan Menuju Perluasan Nasional*. Unicef, 1–12. Retrieved from [https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program Gizi Remaja Aksi Bergizi dari Kabupaten Percontohan menuju Perluasan Program.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program_Gizi_Remaja_Aksi_Bergizi_dari_Kabupaten_Percontohan_menuju_Perluasan_Program.pdf)
- UNODC. (2005). *Module 1 Peer Education Content Flow at A Glance*. Education. Retrieved from https://www.unodc.org/pdf/youthnet/action/message/escap_peers_01.pdf

- Uyun, M., & Warsah, I. (2021). Psikologi Pendidikan, sleman. CV Budi Utama.
- Widnatusifah, E. (2020). Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Di Pengungsian Petobo Kota Palu Sulawesi Tengah (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Widyastuti, L. (2018). Hubungan Antara Peranan Kelompok Teman Sebaya (Peer Group) Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kalasan. Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 4(9), 568.
- Winarsih. (2020). Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru, 9, 86–96. Retrieved from <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Wiradijaya, A., & Indaswari, P. N. (2020). Hubungan sikap, akses dukungan keluarga dan lingkungan sekolah dengan perilaku makan remaja dalam pencegahan hipertensi di Kelurahan Ngemplak Simongan Kota Semarang. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 8(3), 391–397.
- Wulandari. (2017). Media Komik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Pada Anak Yang Gemuk Dan Obesitas. Journal of Health Education, 2(1), 73–79.
- Wulandari. (2017). Media Komik Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Pada Anak Yang Gemuk Dan Obesitas. Journal of Health Education, 2(1), 73–79. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/>
- Yulizawati, Y., Bustami, L. E., Nurdiyan, A., Iryani, D., & Insani, A. A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Peer Education Mengenai Skrining Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Di Wilayah Kabupaten Agam Tahun 2016. Journal of Midwifery, 1(2), 11. <https://doi.org/10.25077/jom.1.2.11-20.2016>
- Yurisma, M., Agestika, L., Afrizal, S. H., & Binawan, U. (2024). Efektifitas Peer Group Education Terhadap The Effectiveness Of Peer Group Education On The Knowledge And Attitude Of Anemia In Adolescent Women In The Boarding School, 6(2), 96–104.