

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN  
MENGUNAKAN *FLASHCARD* ISI PIRINGKU  
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG REMAJA**



**SKRIPSI**

**ALIYYAH CHAIRANI**

**NIM: 04021282126045**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA (2024)**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN  
MENGUNAKAN *FLASHCARD* ISI PIRINGKU  
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG REMAJA**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

**ALIYYAH CHAIRANI**

**NIM: 04021282126045**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA (2024)**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG AKHIR**

**NAMA : ALIYYAH CHAIRANI**

**NIM : 04021282126045**

**JUDUL : PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN  
*FLASHCARD* ISI PIRINGKU TERHADAP PENGETAHUAN  
GIZI SEIMBANG REMAJA**

**PEMBIMBING SKRIPSI**

**1. Jaji , S.Kep., Ns., M.Kep**

**NIP. 197605142009121001**

  
(.....)

**2. Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ns., M.Kep**

**NIP. 198304302006042003**

  
(.....)

## LEMBAR PENGESAHAN

**NAMA** : ALIYYAH CHAIRANI  
**NIM** : 04021282126045  
**JUDUL** : **PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN**  
**MENGUNAKAN FLASHCARD ISI PIRINGKU**  
**TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG REMAJA**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 24 Desember 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 24 Desember 2024

**Pembimbing I**

Jaji, S.Kep., Ners., M.,Kep  
NIP. 197605142009121001

  
(.....)

**Pembimbing II**

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

  
(.....)

**Penguji I**

Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 198807072023211019


  
(.....)

**Penguji II**

Ns. Jum Natosba, M.Kep., Sp. Kep. Mat  
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

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aliyyah Chairani

NIM : 04021282126045

Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Flashcard* Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang 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, 16 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



(Aliyyah Chairani)

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

**Skripsi, Desember 2024**  
**Aliyyah Chairani**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MENGGUNAKAN**  
**FLASHCARD ISI PIRINGKU TERHADAP PENGETAHUAN GIZI**  
**SEIMBANG REMAJA**

xvii + 86 + 15 tabel + 3 skema + 17 lampiran

**ABSTRAK**

Permasalahan gizi masih menjadi perhatian utama di Indonesia. Remaja menjadi kelompok berisiko masalah gizi, seperti gizi kurang, obesitas, dan anemia yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Secara umum permasalahan gizi disebabkan oleh terbatasnya pengetahuan mengenai gizi. Masalah gizi pada remaja dapat dicegah dengan memberikan Pendidikan Kesehatan mengenai gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pentingnya gizi seimbang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA N 04 Lahat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis *pre experimental one group pretest-post test design*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 64 siswa/i di SMA N 04 Lahat yang dipilih menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai median pengetahuan remaja saat pretest adalah 14 dan posttest adalah 22 dengan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *flashcard* isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Penggunaan media *flashcard* isi piringku dapat menjadi salah satu strategi yang digunakan oleh guru dan tenaga kesehatan untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang yang dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja dan mengurangi risiko terjadinya masalah gizi.

**Kata Kunci:** *Flashcard, Gizi seimbang, Pendidikan Kesehatan, Pengetahuan, Remaja*

**Daftar pustaka : 80 (2005-2024)**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
MEDICAL FACULTY  
NURSING DEPARTEMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

***Thesis, December 2024  
Aliyyah Charani***

***THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION USING THE FLASHCARD ISI  
PIRINGKU ON ADOLESCENT'S BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE  
xvii + 86 + 15 tables + 3 schemes + 17 attachments***

***ABSTRACT***

*Nutritional problems are still a major concern in Indonesia. Adolescents are a group at risk of nutritional problems, such as malnutrition, obesity, and anemia which can affect their growth and development. In general, nutritional problems are caused by limited knowledge about nutrition. Nutritional problems in adolescents can be prevented by providing Health Education about balanced nutrition to increase knowledge and awareness of the importance of balanced nutrition. The purpose of this study was to determine the effect of health education using the isi piringku flashcard on adolescents' balanced nutrition knowledge at SMA N 04 Lahat. This study was a quantitative study with a pre-experimental one group pretest-post test design. The number of respondents in this study were 64 students at SMA N 04 Lahat who were selected using the probability sampling method with stratified random sampling technique. The instrument used in this study was a questionnaires of balanced nutrition knowledge. Statistical analysis in this study used the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results of study showed that the median value of adolescents' knowledge during the pretest were 14 and the posttest were 22 with a p value of  $0.000 < 0.05$ . So it can be concluded that there was a significant effect between the isi piringku flashcard on knowledge of balanced nutrition for adolescents. The use of isi piringku flashcard media can be one of the strategies used by teachers and health workers to do health education about balanced nutrition that can increase knowledge for adolescents and reduce the risk of nutritional problems.*

***Keywords: Adolescents, Balanced nutrition, , Flashcard, Health Education, Knowledge***

***Bibliography: 80 (2005-2024)***

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“*Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan*” (Q.S Al-Insyirah:6)

*Alhamdulillah,*

*Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebuah perjuangan yang telah saya lalui. Dengan rasa bangga, skripsi ini, saya persembahkan kepada:*

*Allah swt atas segala nikmat dan karunianya yang telah memberikan kemudahan dan pertolongan sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik,*

*Diri ku sendiri, Aliyyah Chairani terima kasih telah kuat, sabar, dan selalu bangkit untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tidak pernah mau memutuskan untuk menyerah.*

*Kedua orang tua saya, Ibunda Wita Apriani, S.P dan Ayahanda Chairuddin Miryansyah, S.E terima kasih atas segala cinta dan kasih melalui dukungan, doa, semangat dan motivasi yang diberikan kepada saya selama ini sehingga dapat menyelesaikan studi sebagai sarjana keperawatan.*

*Saudara saya, adik Hanifah Mufidah dan M.Dzakwan Rizqullah atas segala dukungan dan semangat yang telah diberikan kepada saya agar terus melangkah maju hingga terselesaikannya skripsi ini.*

*Dosen Pembimbing 1 saya bapak Jaji, S.Kep., Ners., M.Kep dan Dosen Pembimbing 2 saya Ibu Putri Widita Muharyani, S.Kep., Ners., M.Kep terima kasih telah memberikan bimbingan, nasihat dan dukungan kepada saya hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.*

*Seluruh keluarga besar Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya yang telah banyak berjasa dan mendukung saya selama saya menuntut ilmu di prodi keperawatan yang kita banggakan.*



*Sahabat saya ( Tiara, Yolendri, Syahnaz, Rachma ) terima kasih telah menemani saya dalam suka dan duka, sedia membantu dan menghibur saya sehingga membuat hari hari saya penuh dengan keceriaan.*

*Teman seperjuangan saya selama kuliah (Nadira, Hana, Rifda, Anisa, Alya, Bila, Sinta, Fela, Suci, Agelsi, Adeli, Salma) yang saling mengingatkan dan sama sama berjuang dalam menyusun skripsi serta saling memberikan support selama masa perkuliahan.*

*Teman seperjuangan semester akhir ( Ridho dan Shafira) yang turut memberikan warna dalam cerita perjuangan selama penyusunan skripsi, terima kasih telah setia mendengarkan keluh kesah saya dan selalu menguatkan satu sama lain.*

*Seseorang yang tidak bisa Aliyyah sebutkan namanya, nayanika itu kini telah asa menyisikan mangata bersama renjana yang amerta. Teruntuk tuan yang akxa, terima kasih pernah memotivasi Aliyyah untuk menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Kutitip rindu kepada bumantara melalui sandykala dalam asmaraloka.*

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmatnya yang membuat saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Flashcard* Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, dengan banyak bantuan, bimbingan dorongan serta semangat dari berbagai pihak kepada penulis. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hikayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Bapak Jaji, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan banyak waktu dengan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan, pengarahan, serta saran yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Putri Widita Muharyani S.Kep., Ns. M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan banyak waktu dengan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan, pengarahan, serta saran yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Zulian Effendi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ns.Jum Natosba, M.Kep., Sp. Kep. Mat selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyusunan skripsi ini
6. Seluruh jajaran dosen dan staf administrasi Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
7. Kedua orang tua penulis , Ibunda Wita Apriani, S.P dan Ayahanda Chairuddin Miryansyah, S.E dan adik penulis Hanifah Mufidah dan M. Dzakwan Rizqullah yang selalu senantiasa memberikan doa, dukungan, serta semangat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga besar SMA Negeri 04 Lahat yang telah memberikan izin dan kemudahan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian ini.

9. Seluruh teman-teman angkatan 2021 dan kakak-kakak PSIK yang telah memberikan dukungan dan bantuan kepada penulis dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu masukan serta saran yang membangun sangat dibutuhkan agar skripsi ini dapat lebih baik.

Indralaya,      Desember 2024



Aliyyah Chairani

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aliyyah Chairani

NIM : 04021282126045

Judul : Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Flashcard* Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang 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..

Indralaya, 07 Januari 2024



Aliyyah Chairani

(04021282126045)

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b><i>ABSTRACT</i> .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
2.1 Remaja.....	8
2.1.1 Definisi Remaja .....	8
2.1.2 Karakteristik Remaja .....	8
2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja .....	10

2.1.4	Tugas Perkembangan Remaja.....	11
2.1.5	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Remaja .....	11
2.2	Gizi Seimbang .....	15
2.2.1	Definisi Gizi Seimbang.....	15
2.2.2	Prinsip Gizi Seimbang .....	15
2.2.3	Manfaat dan Sumber Zat Gizi.....	19
2.2.4	Penentuan Status Gizi .....	23
2.2.5	Isi Piringku.....	26
2.3	Pengetahuan.....	30
2.3.1.	Definisi Pengetahuan .....	30
2.3.2	Tingkat Pengetahuan.....	30
2.3.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	31
2.3.4	Pengukuran Tingkat Pengetahuan .....	33
2.4	Pendidikan Kesehatan .....	34
2.4.1	Definisi Pendidikan Kesehatan .....	34
2.4.2	Metode Pendidikan Kesehatan.....	34
2.4.3	Sasaran Pendidikan Kesehatan .....	35
2.4.4	Media Pendidikan Kesehatan.....	35
2.5	Media Flashcard .....	36
2.5.1	Konsep <i>Flashcard</i> .....	36
2.5.2	Kelebihan <i>Flashcard</i> .....	37
2.5.3	Kekurangan <i>Flashcard</i> .....	37
2.5.4	<i>Flashcard</i> Isi Piringku .....	38
2.6	Teori Lawrence Green.....	39
2.7	Penelitian Terkait .....	40
2.8	Kerangka Teori.....	42

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	43
3.2 Desain Penelitian .....	44
3.3 Hipotesis .....	44
3.4 Definisi Operasional .....	45
3.5 Populasi dan Sampel .....	46
3.5.1 Populasi .....	46
3.5.2 Sampel .....	46
3.6 Tempat Penelitian .....	49
3.7 Waktu Penelitian .....	49
3.8 Etika Penelitian .....	49
3.9 Alat Pengumpulan Data .....	51
3.9.1 Jenis Data .....	51
3.9.2 Instrumen Penelitian .....	52
3.9.3 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	53
3.10 Prosedur Pengumpulan Data .....	55
3.10.1 Uji Kelayakan Media .....	55
3.10.2 Tahap Persiapan .....	55
3.10.3 Tahap Pelaksanaan .....	56
3.11 Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data .....	59
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>63</b>
4.1 Gambaran dan Lokasi Penelitian .....	63
4.2 Hasil Penelitian .....	63
4.2.1 Analisis Univariat .....	63
4.2.2 Hasil Analisis Bivariat .....	64
4.3 Pembahasan .....	65

4.3.1 Karakteristik Responden.....	65
4.3.2 Pengetahuan responden sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan <i>flashcard</i> isi piringku .....	67
4.3.3 Pengetahuan responden setelah diberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan <i>flashcard</i> isi piringku. ....	72
4.3.4 Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan <i>flashcard</i> isi piringku terhadap pengetahuan responden .....	74
4.4 Keterbatasan Penelitian .....	78
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>79</b>
5.1 Kesimpulan.....	79
5.2 Saran .....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat,dan Air Yang Dianjurkan (per orang per hari).....	21
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Vitamin Remaja (per orang per hari).....	21
Tabel 2.3 Angka Keckupan Mineral Remaja ( per orang per hari).....	22
Tabel 2.4 Penggolongan Keadaan Gizi Menurut Indeks Antropometri.....	23
Tabel 2.5 Kategori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia.....	24
Tabel 2.6 Penelitian Terkait.....	40
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 3.2 Penentuan Sampel Menurut Yount (1999).....	47
Tabel 3.3 Perhitungan Sampel Tiap Kelas.....	47
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Pengetahuan Gizi Seimbang.....	52
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan.....	54
Tabel 3.6 Kriteria Validitas.....	55
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	63
Tabel 4.2 Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi.....	64
Tabel 4.3 Pengaruh Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Flashcard Isi Piringku.....	65

## DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	42
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian.....	43
Skema 3.2 Desain Penelitian.....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Isi Piringku.....	27
Gambar 2.2 <i>Flashcard</i> Isi Piringku.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian (*Informed*)
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*consent*)
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 5. Satuan Acara Penyuluhan
- Lampiran 6. Media *Flashcard* Isi Piringku
- Lampiran 7. Surat Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 8. Dokumentasi Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. Surat Permohonan Izin Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 10. Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 11. Dokumentasi Uji Validitas Kuesioner
- Lampiran 12. Sertifikat Kelayakan Etik Penelitian
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 15. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 16. Lembar Konsultasi
- Lampiran 17. Hasil Uji Plagiarisme

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa disebut dengan masa remaja. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) seseorang yang berumur 10-24 tahun dan belum menikah disebut masa remaja. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan dalam aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Pada tahap ini, remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Pemenuhan gizi yang optimal berperan penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Indonesia sedang menghadapi beberapa permasalahan terkait status gizi. Remaja akan mengalami pertumbuhan fisik, maka kebutuhan gizi akan lebih besar dibandingkan pada masa kanak-kanak (Rate, dkk. 2023). Kualitas remaja masa kini berperan penting dalam menentukan kualitas suatu bangsa di masa depan, termasuk kesehatan fisik yang menjadi faktor utama dalam pertumbuhan dan perkembangan yang memengaruhi kualitas hidup mereka (Yusnitasari, dkk., 2023).

Faktor psikososial memiliki pengaruh terhadap status gizi remaja. Salah satu dampaknya yaitu perubahan berat badan, baik kenaikan maupun penurunan, yang ditandai dengan kecenderungan remaja untuk lebih tertarik pada hal-hal terkait makanan, seperti rasa, aroma, dan waktu makan. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan sering menunjukkan gejala psikososial negatif, seperti depresi, kurangnya rasa percaya diri, dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, yang dapat berdampak buruk pada kualitas hidup mereka. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang negatif merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi perilaku makan, yang menunjukkan rendahnya harga diri. Hal ini juga mencerminkan perubahan gaya hidup modern, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, kolesterol, dan garam, serta rendah serat, termasuk makanan cepat saji yang kini banyak tersedia di masyarakat. Remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik. Sering kali

menunjukkan pola makan yang tidak sehat, misalnya dengan menjalani diet ketat, melewatkan sarapan, atau menahan rasa lapar. Kebiasaan ini dilakukan untuk mempertahankan tubuh yang langsing karena mereka takut menjadi gemuk (Rae, 2022).

Stunting dapat dicegah sejak masa remaja, karena remaja merupakan generasi yang kelak akan menjadi orang tua. Jika kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik, remaja berisiko mengalami kekurangan gizi yang berdampak pada kualitas reproduksi masa mendatang termasuk risiko stunting pada keturunan mereka. Oleh karena itu, penting untuk membekali remaja dengan pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang guna mencegah terjadinya stunting sejak dini (Amelia, 2023).

Masalah gizi masih menjadi perhatian penting di Indonesia. Remaja rentan mengalami berbagai permasalahan gizi, seperti kekurangan (*underweight*) obesitas (*overweight*), dan anemia (Sabiah & Jayanti, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia, prevalensi obesitas di kalangan remaja mencapai 4,1% pada usia 13-15 tahun dan 3,3% pada usia 16-18 tahun. Selain itu, 1,9% remaja usia 13-15 tahun dan 1,7% remaja usia 16-18 tahun tergolong sangat kurus. Menurut data Sensus Penduduk 2024, jumlah remaja berusia 10-24 tahun di Sumatera Selatan mencapai 2,1 juta jiwa dari total populasi di wilayah tersebut. Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat bahwa di Sumatera Selatan, prevalensi gizi remaja usia 13-15 tahun adalah 1,7% sangat kurus, 5,2% kurus, dan 2,9% obesitas. Sementara itu, pada kelompok usia 16-18 tahun, prevalensinya meliputi 1,7% sangat kurus, 6,9% kurus, dan 1,4% obesitas.

Masalah gizi pada remaja dapat dicegah dengan memberikan edukasi tentang gizi seimbang yang bertujuan meningkatkan kesadaran pentingnya gizi seimbang (Fayasari, 2023). Pengetahuan tentang gizi akan memberikan dampak positif terhadap pilihan makanan sehat. Secara etimologi, istilah gizi berasal dari kata *ghidza*, yang berarti makanan. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014, konsep empat sehat lima sempurna tidak lagi digunakan, melainkan digantikan dengan konsep gizi seimbang sesuai pedoman isi piringku. Pengetahuan remaja yang bertambah tentang makanan sehat akan mendukung remaja semakin tahu tentang cara mengatur menu makanan yang

sehat. Pendidikan merupakan suatu proses perubahan perilaku seseorang untuk menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.

Media pembelajaran menjadi alat bantu untuk membantu kelancaran dan memperjelas penyampaian materi. Media *flashcard* dapat menjadi salah satu pilihan untuk digunakan pada Pendidikan Kesehatan mengenai gizi seimbang. *Flashcard* adalah media pembelajaran visual yang berbentuk gambar dan dicetak. *Flashcard* isi piringku adalah media pembelajaran visual yang berbentuk gambar dan cetak dengan edukasi materi gizi seimbang sesuai pedoman isi piringku. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2022) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan media *flashcard* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan stunting di Desa Lengkonjaya Kecamatan Cigalontang Kabupaten Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 04 Lahat, peneliti melakukan wawancara kepada kepala sekolah SMA Negeri 04 Lahat, diketahui bahwa SMA Negeri 04 Lahat belum pernah mendapatkan pendidikan kesehatan materi gizi seimbang sebelumnya, dan sekolah juga tidak memantau status gizi siswa-siswinya. SMA Negeri 04 Lahat adalah salah satu sekolah menengah atas berakreditasi A dan merupakan sekolah unggulan tingkat kabupaten maupun provinsi. SMA Negeri 04 Lahat atau disingkat dengan SMANPALA ini dikenal dengan fasilitas yang cukup lengkap, serta memiliki lingkungan yang mendukung untuk perkembangan akademik.

SMA Negeri 04 Lahat juga dilengkapi fasilitas asrama yang mendukung proses belajar mengajar dengan menyediakan tempat tinggal yang nyaman dan aman bagi siswa yang membutuhkan. Asrama dilengkapi dengan ruang makan untuk para siswa dan siswi yang tinggal di asrama. Ruang makan dibuka saat pagi hari mulai dari pukul 06.00-07.30, siang hari dibuka mulai pukul 12.00-13.30, dan sore hari dibuka mulai pukul 17.00-19.30. Makanan diasrama dirancang untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang para siswa-siswi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. Menu setiap hari mencakup makanan pokok seperti karbohidrat yang didapatkan dari nasi putih, lauk-pauk yang kaya akan protein seperti ayam, ikan, telur, tahu dan tempe,

sayur-sayuran untuk memenuhi vitamin dan mineral seperti kangkung dan sawi, dan buah-buahan segar seperti semangka dan pepaya.

Karakter pembelajaran di SMA Negeri 04 Lahat yaitu kurikulum merdeka belajar dengan sistem *full day* yaitu siswa menjalani kegiatan belajar dari pagi hingga sore hari. Selain itu peneliti menyebarkan lembar kuesioner kepada 7 orang siswi dan 4 orang siswa. Didapatkan bahwa mereka belum pernah mendapatkan pelajaran mengenai gizi seimbang di SMA dan tidak memahami apa itu gizi seimbang sesuai pedoman isi piringku. Peneliti juga mengobservasi bentuk tubuh dari siswa-siswi di SMA Negeri 04 Lahat didapatkan ada siswa-siswi yang berbadan kurus, normal, dan obesitas. Saat peneliti melakukan perhitungan BMI maka terdapat 5 orang yang BMI nya kurang, 2 orang BMI nya normal, dan 4 orang BMI nya berlebih (obesitas).

Hasil wawancara kepada siswa di SMA Negeri 04 Lahat yaitu mereka merasa tekanan sosial sering kali memengaruhi pola makan, di mana sebagian remaja lebih memilih mengikuti tren diet ketat untuk menjaga bentuk tubuh daripada memperhatikan asupan nutrisi yang benar. Meskipun hidangan diasrama telah disiapkan dan sesuai pedoman gizi seimbang, banyak remaja yang tidak mengonsumsinya dengan benar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mereka tentang porsi makanan sehat dan prinsip gizi seimbang. Banyak remaja cenderung mengabaikan pertumbuhan dan perkembangan mereka karena lebih fokus pada penampilan fisik. Media sosial memainkan peran besar dalam membentuk persepsi negatif remaja terhadap tubuh mereka, sehingga banyak yang merasa tidak cukup ideal dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, yang menyebabkan kebiasaan buruk seperti makan berlebihan ketika stres atau sebaliknya, menahan rasa lapar secara sengaja. Selain itu, stres akibat tugas sekolah atau tekanan pertemanan kadang membuatnya cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau cemilan tinggi kalori sehingga merasa lebih cepat lelah, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi saat belajar. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya makan sesuai konsep gizi seimbang.



Menurut Intiful (2013; dikutip oleh Neda, 2023), risiko masalah gizi pada remaja lebih tinggi pada siswa yang tinggal di asrama. Hal ini disebabkan oleh kemungkinan kendala finansial dalam penyediaan fasilitas di asrama dan kondisi siswa itu sendiri. Secara umum, masalah gizi dipengaruhi oleh kondisi kemiskinan dan kurangnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan ini berperan penting dalam membentuk kebiasaan dan perilaku makan seseorang. Asupan makanan yang memadai dan sesuai dengan kebutuhan tubuh berfungsi untuk mendukung aktivitas sehari-hari (Andara, 2023).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Selatan menunjukkan bahwa Kabupaten Lahat merupakan angka tertinggi gizi buruk pada tahun 2019. Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatera Selatan 2019 juga menunjukkan Kabupaten Lahat merupakan tertinggi kedua setelah Kabupaten Musi Banyuasin yaitu 15,92% penduduk miskin. Pada tahun 2022 Badan Pusat Statistik (BPS) 2023 menunjukkan bahwa Lahat mengalami kenaikan indeks paling besar yaitu 0,96 keparahan kemiskinan. Karena prevalensi masalah gizi pada remaja di Indonesia masih tinggi khususnya di Sumatera Selatan, pendidikan kesehatan gizi seimbang perlu dilakukan untuk perbaikan kesehatan dengan meningkatnya pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang terutama pemilihan pola makan berdasarkan pedoman isi piringku. Isi piringku adalah edukasi tentang gizi seimbang yang terdiri dari 4 prinsip yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur. Keanekaragaman pangan saat setiap makan di visualisasikan dengan Isi Piringku yang terdiri dari  $\frac{1}{3}$  piring makanan pokok,  $\frac{1}{3}$  piring sayur,  $\frac{1}{3}$  lauk pauk dan buah (Kemenkes, 2014). Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan *Flashcard* Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMA Negeri 04 Lahat.

## 1.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan kelompok risiko terjadinya masalah gizi. Permasalahan gizi disebabkan oleh kondisi kemiskinan dan terbatasnya pengetahuan mengenai gizi. Karena prevalensi masalah gizi pada remaja masih

tinggi dan pengetahuan remaja di SMA Negeri 04 Lahat masih kurang mengenai gizi seimbang, maka pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Uraian diatas membuat peneliti mendapatkan rumusan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh pendidikan Kesehatan Menggunakan *flashcard* Isi Piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Negeri 04 Lahat?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* Isi Piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Negeri 04 Lahat.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Untuk mengetahui karakteristik responden remaja di SMA Negeri 04 Lahat yang terdiri dari usia dan jenis kelamin.
2. Untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* isi piringku di SMA Negeri 04 Lahat.
3. Untuk mengetahui pengetahuan remaja tentang gizi seimbang setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* isi piringku di SMA Negeri 04 Lahat.
4. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi seimbang remaja sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* isi piringku di SMA Negeri 04 Lahat.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan wawasan ilmu pengetahuan mengenai pendidikan gizi seimbang pada remaja.

### 1.4.2 Secara Praktis

#### 1. Bagi Remaja

Menambah wawasan ilmu pengetahuan gizi pada remaja mengenai gizi seimbang, sehingga remaja memiliki pengetahuan yang baik

#### 2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai materi dan referensi untuk pendidikan gizi pada remaja di SMA Negeri 4 Lahat.

#### 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi pelayanan kesehatan khususnya perawat dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja mengenai gizi seimbang.

#### 4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini merupakan pengalaman, informasi, wawasan baru, dan sebagai sarana latihan dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama kuliah.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berada dalam ruang lingkup ilmu keperawatan khususnya di bidang keperawatan komunitas. Penelitian ini meneliti tentang pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Negeri 04 Lahat. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan yaitu *praexperimental design* dengan menggunakan rancangan desain *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini siswa/i SMA Negeri 04 Lahat tahun ajaran 2023/2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *probability sampling* dengan cara *stratified random sampling* dengan jumlah sampel 64 responden. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan *flashcard* isi piringku terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja. Uji *Kolmogorov Smirnov* dilakukan untuk menguji normalitas variabel, sedangkan uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E., dkk. (2023). *Ilmu Gizi*. Surabaya: Pustaka Aksara
- Adiputra, I.M.S, dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis
- Akbar, R. (2022). *Flashcard Sebagai Media Pembelajaran Dan Penelitian*. Sukabumi : Haura Utama.
- Amelia, A., dkk. (2023). Edukasi Stunting Pada Anak Sekolah Dalam Pemilihan Sumber Gizi Makanan Di Kelurahan Sabungan Jae Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, Vol.5 (3)
- Andara, F. ,. dkk. (2023). Edukasi Gizi Berbasis Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja Awal Desa Krukut Depok Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Vol.1(1)
- Anggraeni, E.D., Syarif, I.H., & Indra, T.A. (2021). Persepsi Dan Minat Masyarakat Terhadap Konsumsi Susu. *SEA*, Vol. 10 (1)
- Anggreni, D. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto
- Ariani, M., dkk. (2023). Program SAGISENI ( Sadar Gizi Sejak Dini) Pada Remaja Di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan. *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)*, Vol. 5 (2)
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Jumlah Bayi Lahir, Berat Bayi Lahir Rendah, Dan Bergizi Buruk (Jiwa)*.
- BKKBN. (2019). *Pusat Penelitian Dan Pengembangan Kependudukan*.
- BKKBN. (2023). *Modul Edukasi dan Aksi Remaja Untuk Gizi dan Pencegahan Anemia*. Direktorat Bina Ketahanan Remaja
- Chairani, A., dkk. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1 No. 2. DOI: 10.33533/segara.v1i2
- Dahliansyah., Wiga, K., & Jurianto, G. (2024). Pengaruh Flashcard Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Kecukupan Asupan Energi Pada Anak Remaja Di Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP) Kota Pontianak. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, Vol 8 (1)

- Darsini., Fahrurozi., & Eko, A, C. (2019). Pengetahuan: Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, Vol.12(1)
- Dewi, S.K., & Agus, S. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Fayasari, A., dkk. (2023). Pentingnya Gizi Seimbang Pada Siswa Di SMA Negeri 87 Jakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.3 (1)
- Femyliati, R., & Ratih, K. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10 (1)
- Firmanti,, P. (2017). Penalaran Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Proses Pembelajaran Matematika. *HUMANISMA: Journal of Gender Studies*, Vol. 1 (2)
- Frisda, B.N., Widati.F., & Woro, S.N. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7 (2)
- Green, L. (2005). *Health Education Planing A Diagnostik Approach*. The Johns Hapkins University :Mayfield Publishing Company.
- Hamdanah & Surawan. (2022). *Remaja Dan Dinamika; Tinjauan Psikologi Dan Pendidikan*. Yogyakarta: K Media.
- Hasriana, A., Bahrullah., & Basri, M. (2021). Representasi Pemahaman Konsep Pecahan Desimal Ditinjau Dari Perbedaan Gender Pada Ssiswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, Vol. 4 (3)
- Hendrawan, A., Budi, S., & Kristian, C. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja PT “X” Tentang Undang-Undang dan Peraturan Kesehatan dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, Vol. 6 (2)
- Isroani, F., dkk. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Sumatera Barat: Mitra Cendekia Media
- Iyong, E.A., Kairupan, B.H.R., & Sulaemana, E. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Peserta Didik Di SMP Negeri 1 Nanusa Kabupaten Talaud. *Jurnal KESMAS*, Vol. 9 (7)
- Kelrey, F., Rita, K., & Tri, N, H. (2022). Efektifitas Media Permainan Flashcard Dalam Meningkatkan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, Vol. 5 (2)
- Kementerian Kesehatan. (2022). *Pilar Utama Dalam Prinsip Gizi Seimbang*. Kemenkes: Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). *Inilah Perbedaan 4 Sehat 5 Sempurna Dengan Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Kemenkes
- Khotimah, N. H. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMK Negeri 02 Dompu. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4  
DOI: <https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4797>
- Kusrini, N. E., Kurniyati., & Lydia, F. (2024). Media Flash Card Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Perilaku Seksual dalam Upaya Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP). *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, Vol. 8 (2)
- Kusumawardhani, H. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di MAN 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, Vol.9 (3)
- Laswati, D.T (2022). PKM “PENGENALAN B2SA DAN ISI PIRINGKU” di dusun Patukan, Desa Ambarketawang, Kapanewonan Gamping, Kabupaten Sleman. *Jurnal Ilmiah Padma Sri Kreshna*, Vol.4 (2)
- Lestari, W. E. ., Hartono, Karsono. (2020). Penggunaan Media Flashcard Untuk Meningkatkan Keterampilan Membaca Pemahaman Peserta Didik Kelas III SD N Tegalayu No. 96 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020.
- Lestari, F., dkk. (2022). Pendidikan Kesehatan : Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Pemberdayaan Dan Pendidikan Kesehatan*, Vo. 1 (2). DOI: 10.34305/JPPK.V1102.430
- Lubis, Z., & Yora, N. (2023). Pemberian Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan (PUP) Pada Remaja. *Jurnal Kesmas Asclepius*, Vol (5), (1). DOI: <https://doi.org/10.31539/jka.v5i1.5795>
- Mohammad, S.N., dkk. (2024). Edukasi dan Sosialisasi Isi Piringku pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Falah Kabupaten Gorontalo. *Pandawa: Pusat Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat* ,Vol. 2, No. 1. DOI: <https://doi.org/10.61132/pandawa.v2i1.456>
- Mulyani, N.S., dkk. (2019). Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, Vol.8 (1)
- Neda, Z.A., dkk. (2023). Perbedaan Pola Konsumsi Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Siswa SMAIT Al Uswah Surabaya Yang Tinggal di Asrama dan Non Asrama. *SEHATRAKYAT: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2(3)

- Notoadjmojo, S. (2010). *Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi (Revisi 201)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhayati, E., & Qorine, H.Q. (2023). Pengaruh Peer Education Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kebersihan Diri Saat Menstruasi. *Jurnal Sosial Dan Sains*, Vol 3 (11)
- Nurhidayati, T., dkk. (2021). Karakteristik Jiwa Remaja dan Penerapannya dalam Pendidikan Menurut Islam. *As Sunniah: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, Vol.1(1)
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Yulia Anhar, V. (2018). *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Pers.
- Nurmasyita., Bagoes, W., & Ani, M. (2015). Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia*, Vol. 4 (1)
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2016) . *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktanasari, W., & Beby, Y.O.A. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Siswi Kelas XII Di SMK YPE Kroya. *Jurnal Bina Cipta Husada*, Vol. 18 (2)
- Oktianti, D., Mariatun., & Nurlia, E. (2023). Pemberian Makanan Tambahan “Isi Piringku” Pada Balita Di Desa Bejaten Untuk Mencegah Stunting. *Journal of Community Empowerment*, Vol.2 (2)
- Permenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta
- Permenkes RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta
- Prabandari, Y. S. ., Rahayu, E. S. ., Bintaro, B. S. (2022). *Isi Piringku*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Pristyana, G., Trias, M., & Yuyun, E.S. (2022). Pemberian Diet Tinggi Kalori Dan Rendah Protein Pada Pasien Covid-19 Dengan Gagal Ginjal Kronis Dan Penyakit Jantung: Sebuah Laporan Kasus. *Universitas Airlangga*, Vol. 11 (2)

- Rahmawati. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Di Janturan Mlati Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi: *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiah Yogyakarta*.
- Rahmawati, W, C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Malang: Wineka Media
- Rahmawati, N.D., & Cici. Y. ( 2023). Makna Hidup Pada Lansia: Analisis Faktor Eksploratori Skala Makna Hidup. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12)
- Rahmawati, S., Dian, S., & Nur, L. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Mengenai Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, Vol. 18 (1), 386-394.
- Rate, S. dkk. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Di Kabupaten Maros. *Jurnal Ilmu Kebidanan* 13(1).
- Rae, A.E., & Brigitte, S.R (2022). Faktor Psikologi dan Sosial yang Mempengaruhi Eating Habit pada Remaja. *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, 2(2) <http://dx.doi.org/10.24252/algizzai.v%vi%i.25921>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional 2018
- Rizka, A. (2022). Efektivitas Penyuluhan Melalui Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Roflin, E., & Pariyana. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management
- Rokhmah, L, N., dkk. (2022). *Pangan dan Gizi*. Yayasan Kita Menulis
- Ronitawati, P. (2020). *Modul Penilaian Status Gizi*. Universitas Esa Unggul.
- Saadah, B., & Cici, Y. (2022). Efektivitas Media Flashcard Untuk Meningkatkan Pemahaman *Sex Education* Pada Siswa. *Research and Development Journal Of Education*, Vol. 8 (2)
- Sabiah, Siti Faridatus, Ade Saputra Nasution, and Resty Jayanti. (2023). Analisis Status Gizi Remaja Di SMP Miftahul Huda Ibs Bogor Tahun 2022. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, Vol.6 (4)
- Setiawan, A., & Atiek, M., & Nur, R. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Audiovisual Terhadap Pengetahuan Pasien Gagal Ginjal Kronis Tentang Cairan dan Nutrisi di Unit Hemodialisa RSUD Muhammadiyah Delanggu. *Repository Universitas Kusuma Husada Surakarta*.



- Simpati, R., & Retno, S. (2021). Pengaruh Konsumsi Fast Food, Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol.01 (1). DOI: 10.53801/sjki.v1i1.1
- Siti, S, S., dkk. (2019). Penyuluhan Gizi Dengan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(2)
- Sulistiyorini & Agung, L. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Ispring Suite 10 Berbasis Android pada Materi Jurnal Penyesuaian di SMK. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol. 4 (2)
- Survei Kesehatan Indonesia. (2023). Laporan Nasional SKI
- Sutardi. M. A. G, & Rian. I. A., & Reni. Z. (2023). Hubungan Pengetahuan Mengenai Hidrasi Sehat dan Kecukupan Minum Air Putih dengan Kelebihan Berat Badan: Tinjauan Pustaka. *Medula ( Medical Profession Journal Of Lampung)*, 13(7)
- Triratnawati, A. (2017). Makna susu bagi konsumen mahasiswa di kafe susu di Yogyakarta: antara gizi dan gengsi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol 14 (1)
- Trisutrisno, I., Hasnidar., Lusiana, S. A. ., dkk. (2022). *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- World Health Organization*. (2020). WHO Interim Recommendation on Obligatory Hand Hygiene Against Transmission of Covid-19. Citing Internet sources URL <https://who.int/docs/default-source/inaugural-who-partners-forum/who-interim-recommendation-on-obligatory-hand-hygiene-against-transmission-of-covid-19>.
- Widodo, S., dkk. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: CV Science Techno Direct Perum Korpri
- Yusnitasari, A, S., dkk. (2023) . Pemberdayaan Kader Remaja Dalam Pemantauan Status Gizi Untuk Pencegahan Obesitas Di SMP Kabupaten Soppeng. *Batara Wisnu Journal: Indonesian Journal of Community Services*, Vol.3 (3)