

Edukasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja : Membangun Generasi Sehat di Usia Dini

**Hafsia Khairun Nisa Mokodompit¹, Hairil Akbar², Helkim Sarino Laode
Manika³, Rivaldo Turang⁴, Anggun Suci Rahmadani Amboy⁵, Alya A.
Mamonto⁶, Fauzia Maulidta Nurul Aini Widodo⁷, Fisca Adelya Mamonto⁸,
Nadia Mamonto⁹, Zivana Da'aliuwa¹⁰**

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia

Received : 25 Oktober 2025, Revised : 1 November 2025, Published : 13 November 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Hafsia Khairun Nisa Mokodompit

E-mail: hafsiamokodompit92@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan model edukasi gizi seimbang yang berfokus pada peningkatan pemahaman remaja mengenai pentingnya pola makan sehat dalam mendukung kesehatan reproduksi. Masa remaja merupakan masa yang penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Seperti halnya pada remaja perempuan harus memperhatikan asupan makanan karena akan menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik. Kebutuhan anak laki-laki dan perempuan berbeda. Anak laki-laki banyak melakukan aktivitas fisik sehingga membutuhkan energi. Sedangkan, perempuan mengalami haid sehingga banyak memerlukan protein dan zat gizi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMP 2 Kotamobagu pada remaja putra dan putri kelas VII dengan memberikan pengarahan pentingnya gizi seimbang pada remaja, manfaat gizi seimbang, macam macam gizi seimbang bagi kesehatan reproduksi remaja. Hasil yang diharapkan pada pengabdian ini adalah remaja dapat merubah perilaku dan pola pikir cara mengkonsumsi makanan dengan melihat kebutuhan gizi yang seimbang untuk persiapan kematangan kesehatan reproduksi, serta menghasilkan luaran modul tentang pentingnya edukasi gizi seimbang bagi remaja.

Kata kunci - edukasi gizi seimbang, kesehatan refroduksi, remaja, membangun generasi sehat, usia dini

Abstract

This community service activity aims to implement a balanced nutrition education model that focuses on increasing adolescents' understanding of the importance of a healthy diet in supporting reproductive health. Adolescence is a crucial period of attention because it is a transitional period between childhood and adulthood. Balanced nutrition during this period significantly determines their future maturity. Similarly, adolescent girls must pay attention to their food intake because they will become future mothers who will give birth to a better future generation. The needs of boys and girls differ. Boys engage in a lot of physical activity, thus requiring energy. Meanwhile, girls experience menstruation, thus requiring a lot of protein and nutrients. This community service activity was carried out at SMP 2 Kotamobagu for seventh-grade boys and girls by providing guidance on the importance of balanced nutrition for adolescents, the benefits of balanced nutrition, and various types of balanced nutrition for adolescent reproductive health. The expected outcome of this community service is that adolescents can change their behavior and mindset regarding how to consume food by considering the need for balanced nutrition in preparation for reproductive health maturity, as well as producing a module output on the importance of balanced nutrition education for adolescents.

Keywords - balanced nutrition education, reproductive health, adolescents, building a healthy generation, early childhood

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How to Cite : Mokodompit, H. K. N., Akbar, H., Manika, H. S. L., Turang, R., Amboy, A. S. R., Mamonto, A. A., Widodo, F. M. N. A., Mamonto, F. A., Mamonto, N., & Da'aliuwa, Z. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Kesehatan Reproduksi Remaja : Membangun Generasi Sehat di Usia Dini. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(2), 1669 - 1675. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i2.657>

Copyright ©2025 Hafsia Khairun Nisa Mokodompit, Hairil Akbar, Helkim Sarino Laode Manika, Rivaldo Turang, Anggun Suci Rahmadani Amboy, Alya A Mamonto, Fauzia Maulidta Nurul Aini Widodo, Fisca Adelya Mamonto, Nadia Mamonto, Zivana Da'aliuwa

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut (Wigati & Nisak, 2022). Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara utuh dan tidak semata-mata terbebas dari penyakit atau kecacatan dalam semua hal yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi (Pujilestari et al., 2024). Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya (Aini, 2013). Remaja merupakan aset penting dalam pembangunan bangsa, mengingat mereka adalah generasi penerus yang akan memegang peran strategis dalam berbagai sektor kehidupan di masa depan. Namun, tantangan yang dihadapi remaja dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, khususnya terkait dengan gizi dan kesehatan reproduksi, masih menjadi isu yang signifikan (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip konsumsi anekaragaman pangan, mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan menimbang berat badan secara rutin. Penting untuk menyampaikan pedoman gizi seimbang kepada semua orang, terutama anak-anak usia sekolah, karena mereka memiliki risiko tinggi mengalami masalah gizi (Lisa et al., 2025). Tingkat pengetahuan dan sikap gizi seimbang seseorang akan mempengaruhi praktiknya dalam menerapkan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan, sikap dan praktik peserta didik Sekolah Menengah Pertama tentang gizi seimbang (Selvi et al., 2021). Kondisi Kesehatan ini juga mempengaruhi fungsi dan proses reproduksinya termasuk didalamnya tidak memiliki penyakit atau kelainan yang mempengaruhi kegiatan reproduksi tersebut. Reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup. Asupan zat gizi yang harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. Gizi seimbang akan menentukan Kesehatan organ reproduksi (Aulia, 2021). Saat seorang anak memasuki remaja, pendidikan dan pengetahuan tentang gizi seimbang, kesehatan reproduksi perlu di tanamkan sedini mungkin. Fase remaja merupakan fase penting untuk remaja berada pada usia subur dan produktif dengan sehat sehingga saat memasuki usia pernikahan, seorang remaja putri dapat hamil, melahirkan dan mengasuh anak dengan baik. Selain itu, masalah kematian ibu, kematian balita dan balita stunting dapat dicegah sejak dini (Wibowo et al., 2019).

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Diwantara, 2023). Kebiasaan jajan pada anak sudah menjadi kebiasaan umum dan ditemui diberbagai tingkat sosial ekonomi masyarakat. Pada umumnya, anak-anak sekolah dasar lebih suka makanan jajanan dibandingkan makanan berat. Mereka membeli makanan jajanan di kantin sekolah maupun pedagang kaki lima (PKL) di sekitar sekolah (Muzayyana et al., 2022). Permasalahan gizi banyak dijumpai pada usia remaja, diantaranya gizi lebih, obesitas, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan sebagainya. Prevalensi masalah gizi remaja di Sulawesi Utara bervariasi, tetapi beberapa data menunjukkan angka obesitas yang cukup tinggi di beberapa daerah seperti Kabupaten Minahasa (26,33%), serta kurang aktivitas fisik (33,7% di Sulawesi Utara menurut Riskesdas 2018) yang berkontribusi terhadap masalah gizi lainnya. Data lain dari Kabupaten Bolaang Mongondow Utara menemukan bahwa mayoritas remaja memiliki status gizi kurang (51%), diikuti status gizi normal (45%), dengan sedikit persentase memiliki status gizi lebih (2%) dan obesitas (2%). Kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur pada usia remaja masih tergolong tinggi yaitu sebanyak 93,6% dan

aktifitas fisik pada remaja masih tergolong rendah sebesar 66,9%. Pada usia remaja lebih suka mengonsumsi jajanan fastfood dengan frekuensi lebih dari 7 kali per minggu. Pada remaja di Surakarta dari keseluruhan sampel yang diteliti sebanyak 75 responden lebih banyak mengonsumsi jajanan fastfood sebesar 54,7% (Selvi et al., 2021).

Masalah gizi pada remaja perlu dicegah karena tanpa upaya pencegahan akan berdampak pada masalah gizi di periode selanjutnya yaitu masalah gizi dewasa. Salah satu upaya pencegahan masalah gizi remaja dapat dilakukan dengan edukasi tentang gizi seimbang. (Amisi et al., 2022) menyatakan bahwa pencegahan dan penanggulangan masalah gizi remaja dapat dilakukan melalui penerapan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan praktik dalam perilaku tentang pengetahuan dan sikap untuk memenuhi asupan makanan yang seimbang dengan cara konsumsi makanan yang beraneka raga, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik serta pemantauan berat badan untuk mencapai berat badan ideal. Pengetahuan tentang gizi seimbang dapat dilakukan dengan edukasi gizi pada remaja putri. Edukasi dapat memberikan informasi terkait penerapan gizi seimbang untuk mencegah masalah gizi pada remaja putri. (Angesti et al., 2022) menyatakan bahwa edukasi perlu dilakukan untuk memberikan informasi pengetahuan gizi pada remaja sehingga dapat menerapkan dalam perilaku konsumsi pangan untuk pemenuhan asupan gizi. Masalah gizi pada usia sekolah dapat menyebabkan rendahnya kaulitas Tingkat Pendidikan, tingginya angka absensi dan tingginya angka putus sekolah (Hafsia Khairun Nisa Mokodompit, Hairil Akbar, Putra Mokodompit, 2025).

Berbagai penelitian dan program pengabdian masyarakat sebelumnya menekankan bahwa upaya edukatif yang terarah dan menyeluruh untuk memberdayakan remaja melalui peningkatan literasi gizi dan kesehatan reproduksi. Program edukasi yang dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, interaktif, serta menggunakan media yang sesuai dengan karakteristik remaja dengan harapan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka. Lebih dari sekadar penerima informasi, remaja diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, intervensi menjadi sangat strategis dalam upaya membentuk generasi muda yang sehat secara fisik, mental, dan sosial (Sinaga et al., 2025).

Makanan merupakan kebutuhan sehari-hari manusia yang harus dipenuhi (Hairil Akbar et al., 2021). Masalah gizi yang timbul pada usia sekolah khususnya remaja dipicu oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang salah, kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan, promosi yang berlebihan tentang produk makanan di media masa dan maraknya produk impor makanan. Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal maupun non formal (Yulaeka, 2020). Tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, tetapi informasi gizi dapat membangun keyakinan diri dan gambaran tubuh yang positif pada remaja dalam upaya perbaikan pola konsumsi dan promosi gizi dan kesehatan (Rachmi, 2022). Kondisi tersebut memerlukan strategi pencegahan yang tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga memperhatikan faktor sosial dan interaksi dalam komunitas. Selain itu, hasil diskusi dengan pihak sekolah mengenai kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan juga menunjukkan sambutan yang baik dan harapan adanya keberlangsungan kegiatan.

METODE

Metode pengabdian yang digunakan adalah pemberian edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dengan metode penyuluhan. Materi yang diberikan diantaranya definisi gizi seimbang, definisi remaja, macam-macam zat gizi yang dibutuhkan, kesehatan reproduksi remaja. Sasaran utama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja dan remaja putri di SMP 2 Kotamobagu. Realisasi pemecahan masalah adalah dengan memberikan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang Gizi pada Remaja untuk menunjang tumbuh kembang remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas.

Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi:

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dilaksanakan sejak bulan September 2025 yaitu dengan penentuan tema penyuluhan yang sesuai dengan permasalahan yang sering di alami oleh siswa SMP. Pada tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat menetapkan lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memilih salah satu sekolah sasaran yaitu SMPN 2 Kotamobagu, yang berlokasi di Kelurahan Matali Kecamatan Kotamobagu Timur, Kota Kotamobagu, Sulawesi Utara.. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa- siswi SMP kelas VII.

2. Persiapan

Tahap persiapan dilaksanakan sejak September 2025. Setelah tema telah di tentukan pada tahap ini diawali dengan tim pengabdian kepada masyarakat melakukan identifikasi masalah gizi yang sering kali di alami oleh siswa.

3. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan bulan September 2025 yaitu:

a. Promosi Kesehatan dengan Ceramah

Promosi kesehatan yang diberikan mengenai "Edukasi Gizi Seimbang untuk Kesehatan Reproduksi Remaja". Metode yang digunakan yaitu ceramah, tanya jawab dan diskusi dengan media powerpoint. Alat yang digunakan yaitu laptop dan LCD.

b. Evaluasi

Pada tahap ini tim pengabdian melakukan evaluasi dari kegiatan yang sudah dilaksanakan berupa memberikan beberapa pertanyaan dan sesi tanya jawab pada siswa terkait pemahaman mereka mengenai gizi komponen didalam gizi seimbang.

Alat dan Media

Alat yang digunakan meliputi laptop, LCD proyektor serta media visual baliho dan presentasi power point.

Analisis Data

Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif dengan meninjau indikator peningkatan pengetahuan, respons peserta, dan tingkat partisipasi siswa selama kegiatan edukasi berlangsung. Analisis ini dilakukan berdasarkan hasil observasi, tanya jawab, serta evaluasi lisan untuk menilai sejauh mana pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang dan penerapan perilaku hidup sehat meningkat setelah intervensi. Data yang diperoleh kemudian diinterpretasikan untuk menggambarkan perubahan sikap dan perilaku siswa terhadap pola makan sehat. Hasil analisis digunakan sebagai dasar dalam menilai efektivitas program serta memberikan rekomendasi bagi penguatan penerapan model epidemiologi sosial dalam edukasi gizi seimbang di kalangan remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai terlebih dahulu dengan pelaksanaan koordinasi dengan pihak kepala sekolah, Guru kesiswaan dan guru pengajar kelas VII, untuk kelancaran kegiatan dan mengoptimalkan partisipasi siswa terhadap kegaitana penyuluhan. Melalui pemeberian edukasi tentang gizi seimbang pada remaja dapat memberikan pemahaman, peningkatan, pengetahuan remaja. Kondisi tersebut didukung oleh guru bodang kesiswaan terkait perilaku kesehatan yang kurang baik, misalnya siswa masih mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi, makanan cepat saji dan berbahan pengawet. Kegiatan penyuluhan mengenai edukasi tentang gizi seimbang pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang Gizi pada Remaja sehingga mereka dapat mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil perubahan pengetahuan dan perilaku santri sebelum dan sesudah penyuluhan disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan (%)	Sesudah Kegiatan (%)
Konsumsi Makanan Beragam	35	90
Perilaku Hidup Bersih	40	85
Aktivitas Fisik	30	80

Keterangan: Siswa mengikuti Penyuluhan Edukasi Gizi Seimbang dengan metode penyuluhan yang di pandu oleh tim pengabdian



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja



Gambar 2. Dokumentasi Penutupan Kegiatan Penyuluhan

Pembahasan

Hasil pemberian edukasi tentang gizi seimbang pada remaja dapat memberikan pemahaman, peningkatan, pengetahuan remaja. Kondisi tersebut didukung oleh guru bidang kesiswaan terkait perilaku kesehatan yang kurang baik, misalnya siswa masih mengonsumsi makanan yang kurang bergizi, makanan cepat saji dan berbahan pengawet. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan edukasi kesehatan berbasis komunitas mampu meningkatkan pemahaman yang lebih baik mengenai definisi gizi seimbang, peranan gizi dalam pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan reproduksi remaja dan hubungan remaja dengan persiapan generasi sehat (Rahmawati et al., 2024).

Peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa tentang gizi dan kesehatan reproduksi menunjukkan efektivitas dari program penyuluhan yang dilaksanakan. Sebelum penyuluhan, banyak siswa tidak memiliki pemahaman yang memadai mengenai penyakit yang dapat di timbulkan akibat dari gangguan gizi, minimnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Setelah penyuluhan, hasil survei menunjukkan bahwa siswa tidak hanya mampu mendefinisikan gizi seimbang yang dibutuhkan bagi remaja dengan lebih baik tetapi juga lebih inisiatif dalam mencontohkan bagaimana penerapan gizi seimbang di lingkungan sekolah dan rumah sehari-hari. Penyuluhan yang merupakan pendidikan kesehatan dalam jangka pendek menghasilkan perubahan pengetahuan yang lebih baik yang kemudian dalam jangka menengah dapat menentukan perubahan perilaku kesehatan (Kholid, 2023).

Materi edukasi empat pilar gizi seimbang pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain mengonsumsi beraneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan rutin memantau berat badan secara teratur. Kebiasaan mengonsumsi aneka ragam pangan sangat penting untuk menjaga kesehatan reproduksi. Hal penting lainnya untuk dilakukan dalam menjaga kesehatan reproduksi adalah pembatasan konsumsi gula, garam dan lemak. Salah satunya membatasi kebiasaan makan junk food (Suryaalamasyah, 2023). Meski hasil kegiatan menunjukkan perubahan positif, beberapa keterbatasan tetap perlu diperhatikan. Keterbatasan tersebut antara lain waktu pelaksanaan yang relatif singkat sehingga belum dapat melihat perubahan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

perilaku siswa secara menyeluruh, serta jumlah peserta yang terbatas pada satu kelas sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk seluruh siswa SMP Negeri 2 Kotamobagu. Selain itu, pengukuran peningkatan pengetahuan masih bersifat kualitatif melalui observasi dan tanya jawab, belum menggunakan instrumen evaluasi terstandar. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan dengan jangkauan peserta yang lebih luas dan metode evaluasi yang lebih komprehensif untuk memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai efektivitas program edukasi gizi seimbang.

Dengan adanya program penyuluhan yang komprehensif ini, diharapkan bahwa pengetahuan dan kesadaran tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi akan terus meningkat di SMP 2 Kotamobagu. Program ini dapat menjadi model bagi sekolah sekolah lain untuk mengimplementasikan inisiatif serupa, sehingga pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan reproduksi remaja dapat menjadi perhatian utama dalam sistem pendidikan. Dukungan berkelanjutan dari semua pihak terkait akan memastikan bahwa manfaat dari program ini dapat dirasakan dalam jangka panjang. Adanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran diharapkan dapat semakin mendorong siswa untuk melakukan perubahan perilaku kesehatan reproduksi dan gizi seimbang dengan pemberian penyuluhan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai gizi komponen didalam gizi seimbang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan peserta sesudah dilakukan penyuluhan terkait gizi seimbang pada remaja SMP 2 Kotamobagu.

Saran

Diharapkan siswa untuk mengomsumsi makanan yang beragam seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Serta harus membiasakan Perilaku Hidup Bersih seperti Mencuci tangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika Kotamobagu yang telah memberikan dukungan pendanaan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dan penulisan artikel ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada sekolah SMP 2 Kotamobagu beserta pengurus kesiswaan dan para siswa yang sudah bekerjasama selama proses kegiatan. Dukungan semua pihak sangat berarti dalam keberhasilan pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1).
- Amisi, M. D., Malonda, N. S. H., Musa, E. C., Sanggelorang, Y., & Mantjoro, E. M. (2022). Edukasi tentang gizi seimbang pada remaja di Kabupaten Minahasa. *JPAI: Perempuan Dan Anak Indonesia*, 4 (1), 38–42.
- Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., Winarta, I. M., & Prihatina, R. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dan Cegah Anemia Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 4(2), 242–248. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1320>
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35.
- Diwantara, N. M. (2023). Peran Gizi dalam kesehatan reproduksi. *Jurnal Gizi Denpasar*, 2(2), 153–157.
- Hafsia Khairun Nisa Mokodompit, Hairil Akbar, Putra Mokodompit, M. R. K. (2025). Sosialisasi Tentang Pencegahan Stunting Di Desa Padang Barat Kecamatan Bintauna. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 6(1), 1076–1081.
- Hairil Akbar, Sarman, & Muhammad Ichsan Hadiansyah. (2021). Edukasi Tips Memilih, Mengolah, dan Menyajikan Makanan yang Aman pada Mahasiswa STIKES Graha Medika Secara Daring Menggunakan Aplikasi Zoom Cloud Meetings. *Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI*, 5(1), 12–16. <https://doi.org/10.37859/jpumri.v5i1.2212>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskesdas 2018*.
- Kholid, A. (2023). *Promosi Kesehatan: Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Praktisi Kesehatan-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.

- Lisa, L., Merli, M., Puji, P., Nova, N., Rahma, R., Annisa, A., Gina, G., Reva, R., & Marniati, M. (2025). Edukasi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Kesehatan Dan Konsentrasi Belajar Anak Sekolah Dasar. *Zona: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 195–206. <https://doi.org/10.71153/zona.v2i2.162>
- Muzayyana, Saleh, S. N. H., Agustin, Sarman, Fauzan, M. R., Rumaf, F., & Akbar, H. (2022). Efektifitas Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Overweight Di SMKN 1 Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPKMN)*, 3(1), 232–240.
- Pujilestari, I., Dimas Monica, R., Suharto, S., Hada, E., & Nulhakim, L. (2024). Sosialisasi Kesehatan Reproduksi dan Gizi pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Bareleng*, 6(2), 15–18. <https://doi.org/10.33884/jpb.v6i2.8789>
- Rachmi, C. N. (2022). *Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*.
- Rahmawati, D. M., Rahayu, N. A., & Indrayani, S. (2024). Peningkatan Pengetahuan Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Membangun Generasi Sehat Dan Berkualitas Di SMA Teknologi Pekanbaru. *Ejurnal.Umri.Ac.Id*, 7(3), 569–577.
- Selvi, Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang BAYONGBONG KABUPATEN GARUT TAHUN 2023. *Jurnal of Public Health*, 2(2), 66–72.
- Sinaga, A., Simbolon, R. L., Sitorus, R., Pasaribu, R. S., & Br.Sembiring, N. M. P. (2025). *Pengabdian Masyarakat Tentang Pemberdayaan Remaja Melalui Edukasi Gizi Dan Kesehatan Reproduksi Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025*. 3(4), 969–972.
- Suryaalamsyah. (2023). *Edukasi Gizi dan Kesehatan Reproduksi Sebagai Upaya Meningkatkan Status Kesehatan Wanita*. 1(2), 95–102. <https://doi.org/10.24853/jaras.1.2.95-102>
- Wibowo, R., Poerwanto, P., Mangunwibawa, A. A., Suwaryani, N., Utami, A. B., & Priamsari, A. (2019). *Remaja sehat itu keren*. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4, 85–90.
- Yulaeka, Y. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 8(2), 112–118.