



Penyuluhan Program “Gadis” (Gerakan Diet Seimbang) Di SMKN 3 Tahuna, Kepulauan Sangihe

Dhito Dwi Pramardika¹, Meityn Disye Kasaluhe², Wendy Alexander Tanod³, Yana Sambeka⁴, Destu Ayu Hasari⁵

^{1,2,5}Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Nusa Utara, Sulawesi Utara, Indonesia

^{1,2,5}Jurusan Perikanan dan Kebaharian, Politeknik Negeri Nusa Utara, Sulawesi Utara, Indonesia

Email: ¹dhitodwi@gmail.com, ²m.kasaluhe@gmail.com, ³wendytanod@gmail.com,

⁴sambekayana@gmail.com, ⁵destu.ayu01@gmail.com

Abstract

Weight problems are often a concern for teenagers. Be it overweight or underweight. The GADIS (Balanced Diet Action) program counseling was carried out to increase knowledge about a healthy and balanced diet based on these problems. Including adolescents in the Sangihe Islands Regency, North Sulawesi Province, based on the results of dietary observations carried out, namely, eating one time a day to lose weight. The activity was conducted on February 11, 2022, at SMKN 3 Tahuna, Sangihe Islands Regency. Activities are carried out in counseling with lecture methods, discussions, and demonstrations. Sixty-nine students attended the training. The action results in the form of an increase in knowledge of 8.9 through the consequences of pre-test and post-test assessments. This activity aims to increase understanding about regulating the balance of nutrients through the type and portion of each person's needs.

Keywords: *Balanced Diet, Counseling, Adolescent, Sangihe*

Abstrak

Masalah berat badan sering sekali menjadi perhatian bagi para remaja. Baik itu kelebihan ataupun kekurangan berat badan. Termasuk remaja di Kabupaten Kepulauan Sangihe Provinsi Sulawesi Utara yang berdasarkan hasil observasi diet yang dilakukan yaitu dengan pola makan 1 kali dalam sehari dalam upaya menurunkan berat badan. Berdasarkan permasalahan tersebut dilakukan penyuluhan program GADIS (Gerakan Diet Seimbang) dengan tujuan meningkatkan pengetahuan terhadap diet yang sehat dan seimbang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2022 di SMKN 3 Tahuna Kabupaten Kepulauan Sangihe. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Kegiatan diikuti sebanyak 69 siswa-siswi. Hasil kegiatan berupa terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 8,9 melalui hasil penilaian pre-test dan post-test. Kesimpulan dalam kegiatan ini yaitu peningkatan pengetahuan terhadap pengaturan keseimbangan zat gizi melalui jenis dan porsi kebutuhan tiap orang.

Kata Kunci: Diet Seimbang, Penyuluhan, Remaja, Sangihe

A. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari periode anak-anak dan periode sebelum dewasa dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikologis dan perilaku (Desi, 2021). Saat ini 18% populasi dunia adalah remaja (10-19 tahun) (AlBuhairan et al., 2012). Sementara di Indonesia terdapat 17% populasi penduduknya berusia remaja yaitu berusia 10-19 tahun. Berdasarkan sebaran penduduk remaja terbanyak, pulau Sulawesi merupakan pulau remaja terbanyak yang berada pada peringkat ketiga yaitu sebesar 7% (UNICEF, 2021). Data Statistik Kepulauan Sangihe menyatakan bahwa 26,66%

penduduknya merupakan usia remaja (10-19 tahun) (Badan Pusat Statistik, 2021).

Jumlah penduduk remaja yang banyak merupakan modal pembangunan bangsa yang berperan dalam mengelola sumber daya alam suatu bangsa. Namun jumlah remaja tidak hanya dilihat dari segi kuantitas tapi juga diperlukan kualitas. Termasuk dalam hal ini kualitas kesehatan remaja. Masalah kesehatan yang kerap dialami yaitu malnutrisi.

Masalah berat badan sering sekali menjadi perhatian bagi para remaja. Baik itu kelebihan ataupun kekurangan berat badan. Saat ini budaya korea sangat disukai remaja Indonesia. Trend budaya

Korea tersebut menjadikan standar penampilan mereka untuk saat ini (Jati, 2020). Penelitian menyebutkan bahwa 39% remaja sering mengikuti fashion trend asal korea (Febrianti, 2021). Hal itu mengakibatkan banyak remaja meniru artis idola mereka seperti bentuk tubuh yang langsing (Olivia M. Kaparang, 2020). Ketidakuasan tersebut mendorong remaja untuk memperbaiki penampilan fisiknya seperti melakukan diet (Ellen & Puspita, 2013; Safitri et al., 2020). Hasil penelitian mengungkapkan 60% remaja melakukan diet dan 50% dari responden mengalami gizi kurang dari diet tersebut (Yunita et al., 2020). Diet yang tidak sehat dapat berdampak buruk pada kesehatan.

Selain itu permasalahan malnutrisi ini seringkali dijadikan sebagai media dalam pembulyan. Hal itu dikenal dengan nama *body shaming*. Dari hasil penelitian sebesar 58,3% remaja usia Sekolah Menengah Kejuruan di Riau mengalami *body shaming* tinggi (Alini & Nidhana, 2021). Dari hasil survei diketahui prevalensi perundungan di sekolah yaitu 32% terjadi pada korban usia Sekolah Menengah Pertama dan 20% pada korban usia Sekolah Menengah Atas (UNICEF, 2021). Hal tersebut dapat berdampak pada remaja dalam hal citra diri yang buruk dan bahkan mengalami gangguan makan. Gangguan makan ini dapat berupa *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa* dan *over makan* (Karyanti & Aminudin, 2019).

Hasil observasi dilapangan banyak diantara remaja di Kabupaten Kepulauan Sangihe melakukan diet dengan cara perubahan pola makan dan mengurangi porsi makan secara berlebihan. Pola makan yang biasa 3 kali dalam sehari, namun ketika diet hanya dilakukan 1 kali dalam sehari. Tubuh memerlukan kebutuhan kalori basal, namun ketika asupan kurang dari kebutuhan kalori basal maka perilaku tersebut dapat mempengaruhi tumbuh kembang mereka.

Berdasarkan hal di atas, remaja termasuk dalam kelompok rawan gizi akibat perubahan gaya hidup dan kebiasaan serta perubahan kebutuhan akibat perubahan fisik. Zat gizi tertentu diperlukan untuk berhubungan dengan aktivitas remaja seperti olahraga dan persiapan kehamilan (bagi remaja putri). Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan kesehatan mengenai diet yang sehat yaitu dengan metode diet seimbang.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Tahapan metode pelaksanaan penyuluhan program “GADIS” yaitu sebagai berikut:

1. Penjajakan
Kegiatan berupa menyampaikan maksud dan tujuan kepada pihak SMKN 3 Tahuna,

Kabupaten Kepulauan Sangihe sebagai mitra pengabdian.

2. Survei Awal
Survei awal dengan melakukan kegiatan observasi dan mengidentifikasi permasalahan mitra. Hasil identifikasi permasalahan yang ditemukan yaitu upaya menambah berat badan atau menurunkan berat badan yang dilakukan remaja tidak sesuai dengan prinsip diet sehat dan seimbang.
3. Penetapan Pelaksanaan
Pada tahapan ini tim pengusul menyampaikan hasil temuan permasalahan dan membuat kesepakatan dengan Mitra serta menentukan waktu pelaksanaan pengabdian.
4. Persiapan Pelaksanaan
Kegiatan pengabdian ini memerlukan beberapa persiapan diantaranya sebagai berikut:
 - a. Menyusun Satuan Acara Penyuluhan
Satuan acara penyuluhan diperlukan sebagai panduan dalam melakukan kegiatan penyuluhan berupa penyusunan tahapan mulai dari pendahuluan, penyajian dan penutup. Kemudian juga disusun pembagian tugas dari tim pengabdian seperti pemateri, moderator, pembantu teknis di lapangan.
 - b. Membuat instrument
Instrument yang digunakan berupa soal yang diberikan sebelum tes dan sesudah tes dengan jumlah soal sebanyak 10 pernyataan. Pernyataan tersebut terdiri dari 2 yaitu pernyataan negatif dan pernyataan positif. Selain itu, tim juga menyiapkan beberapa pertanyaan yang akan digunakan untuk sesi diskusi dan tanya jawab kepada peserta.
 - c. Menyediakan alat dan bahan
Alat dan bahan yang digunakan seperti timbangan berat badan dan tinggi badan, timbangan digital bahan makanan, minuman soda dan snack yang terdapat table angka kecukupan gizi (AKG), gula pasir, spanduk, slide presentasi, LCD serta mic dan sound sistem.
5. Pelaksanaan
Penyuluhan yang dilakukan dengan menggabungkan beberapa metode seperti ceramah, diskusi, dan demonstrasi.
6. Evaluasi
Kegiatan evaluasi yang dilakukan berupa penilaian pengetahuan melalui *pre-test* dan *post-test* yang diberikan kepada peserta pengabdian. Adapun penetapan nilai kelulusan apabila memenuhi skor nilai minimal 60.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan program GADIS (Gerakan Diet Seimbang) dilaksanakan pada tanggal 11 Februari 2022 di Aula SMKN 3 Tahuna, Kabupaten Kepulauan Sangehe, Provinsi Sulawesi Utara. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 69 siswa-siswi kelas 12 yang terdiri dari 14 orang perempuan dan 55 orang laki-laki.



Gambar 1 Pengukuran Berat dan Tinggi Badan

Kegiatan diawali dengan mengukur berat badan dan tinggi badan siswa-siswi. Pengukuran dilakukan dengan tujuan siswa-siswi lebih mengenal kondisi tubuhnya yang kemudian mereka mampu menghitung berat badan ideal. Ketika mereka mengetahui berat badan ideal, maka mereka akan peduli terhadap dirinya dan menumbuhkan rasa percaya diri bahwa mereka masih termasuk dalam berat badan ideal. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 21,6% *body image* berhubungan dengan kepercayaan diri (Tasnim, 2019). Penelitian lain menyebutkan jika mengalami kelebihan berat badan maka akan timbul kecemasan seperti cemas mengalami penyakit dikemudian hari, cemas mencari pasangan, cemas diejek dan cemas mencari pakaian (Tasnim, 2019). Pada kegiatan ini diberikan pemahaman dalam upaya mewujudkan berat badan ideal. Apabila ingin melakukan penurunan berat badan yaitu dengan cara jumlah asupan kalori tidak boleh kurang dari kebutuhan kalori basal. Sedangkan apabila ingin menaikkan berat badan maka diperlukan asupan kalori lebih dari kebutuhan kalori total. Selain itu juga diperlukan pola hidup yang sehat untuk mencapai berat badan ideal seperti berolahraga, istirahat yang cukup, tidak merokok dan tidak minum alkohol (Sumintarsih, 2008).

Kegiatan berikutnya yaitu mengisi *pre-test* yang dilakukan oleh siswa-siswi sambil menunggu selesainya kegiatan pengukuran berat dan tinggi badan. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pembukaan dan kegiatan inti berupa penyuluhan materi program GADIS.



Gambar 2 Penyuluhan Program GADIS

Materi yang diberikan yaitu diet seimbang, berat badan ideal, kebutuhan kalori basal, kebutuhan kalori total, jenis aktivitas, konsumsi yang dibatasi, isi piringku dan 10 pesan gizi seimbang. Dalam meningkatkan pemahaman materi, pemateri/ penyuluh telah berupaya dengan menggunakan bahasa daerah yang mudah dimengerti oleh siswa. Guru atau dalam hal ini pemateri tidak hanya sebagai fasilitator melainkan juga sebagai subyek dalam pembelajaran dan menjadi penting ketika bahasa yang digunakan dapat dengan mudah dimengerti (Haryanti, 2019).

Pada materi isi piringku, pemateri lebih menekankan pada pembagian porsi makanan dalam sebuah piring untuk sajian sekali makan. Anjuran isi piringku terdiri dari 1/3 bagian untuk makanan pokok, 1/3 bagian untuk sayuran, 1/6 bagian untuk lauk-pauk dan 1/6 bagian untuk buah serta minum air putih 8 gelas dalam sehari (Rachmi et al., 2019).

Materi juga disampaikan melalui metode demo yaitu pada materi konsumsi yang perlu dibatasi. Konsumsi tersebut seperti pangan yang manis, asin dan berlemak. Pemateri mengajak siswa-siswi untuk memperhatikan tabel angka kecukupan gizi (AKG) yang terdapat pada produk kemasan makanan. Pembatasan yang dilakukan terutama pada asupan gula dan garam. Pada asupan gula tidak lebih dari 50g/hari atau setara dengan 4 sendok makan, sementara pada asupan garam tidak lebih dari 2.000 mg atau setara dengan 1 sendok teh (Kemenkes RI., 2014).

Pemateri mendemonstrasikan jumlah kandungan gula yang terdapat pada contoh seperti minuman soda kemudian melakukan penimbangan dengan timbangan digital. Minuman soda dipilih dijadikan contoh dalam demonstrasi dikarenakan dari hasil survei menyebutkan bahwa 10,6% remaja menyukai soda, teh manis 24,8% dan 49% menyukai snack biskuit (Hendra et al., 2019).



Gambar 3. Demonstrasi Pengukuran Gula Minuman Soda

Hasil penimbangan gula dari minuman soda kemudian ditunjukkan kepada siswa-siswi dan dibandingkan dengan standar kesehatan asupan gula yang telah ditetapkan sebesar 50 gram/hari (Kemenkes RI., 2014). Hal itu dilakukan dikarenakan remaja yang memilih makanan dan minuman sering kali mengkonsumsi tanpa memperhatikan label AKG. Penelitian menyebutkan 57% jarang membaca label pada kemasan makanan (Sari, 2021). Dari demonstrasi ini, siswa-siswi diberikan pemahaman asupan gula yang berlebih dapat berdampak buruk pada kesehatan. Pada asupan gula yang berlebih akan menumpuk di dalam tubuh dalam bentuk lemak yang mengakibatkan terjadinya kegemukan atau bahkan obesitas. Hal itu sesuai dengan penelitian bahwa asupan gula pada minuman soda berhubungan secara signifikan terhadap obesitas. Adapun sebesar 45% responden menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi asupan gula yang lebih dari 50g/hari (Liwanto & Santoso, 2021).

Gula pada makanan tidak hanya terdapat pada gula tebu, gula aren atau gula jagung. Kandungan gula juga dihasilkan dari makanan lain yang kita makan seperti tepung, roti, kecap, buah manis, jus, minuman soda dan sebagainya. Alternatif pengganti gula sebagai upaya menghindari penyakit diabetes yaitu dengan konsumsi gula buatan seperti aspartam. Konsumsi ini berdasarkan *Acceptable Daily Intake* (ADI) yaitu tidak lebih dari 50 mg/kg berat badan (Dzulfiqar et al., 2019).

Sama halnya seperti pengukuran gula, pengukuran garam pada snack juga dilakukan demonstrasi dengan alat timbangan digital. Kandungan natrium juga cukup tinggi ditemukan pada beberapa snack yang sering kali dijadikan sebagai camilan. Konsumsi kandungan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan meningkatkan tekanan darah. Berdasarkan penelitian, asupan garam berhubungan secara signifikan terhadap hipertensi. Akibat peningkatan cairan dari konsumsi garam yang

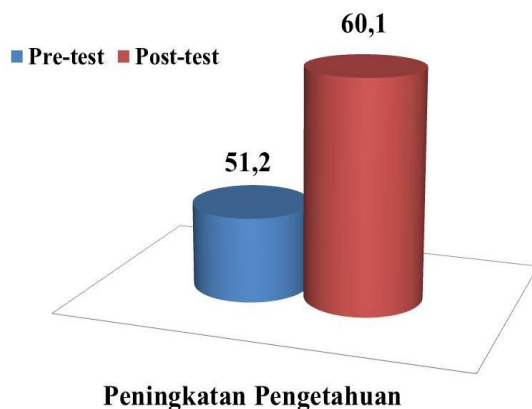
berlebihan, diameter arteri menyempit, mengganggu kapasitas jantung untuk memompa darah, mengakibatkan tekanan darah tinggi, yang biasa dikenal dengan hipertensi (Rayanti et al., 2020). Berdasarkan hal tersebut, upaya untuk mengurangi tekanan darah tinggi yaitu dengan menyeimbangkan konsumsi natrium tersebut dengan zat gizi seperti karotenoid, kalium, asam lemak omega 3, dan serat (Ramadhian & Hasibuan, 2016).



Gambar 4. Pengisian Post test

Tim pengabdian juga menyampaikan 10 pesan gizi seimbang diantaranya seperti syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan, membiasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, konsumsi aneka ragam makanan pokok, sarapan, minum air putih yang cukup dan aman kemudian membiasakan baca label pada kemasan pangan, membatasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak, cuci tangan pakai sabun dan air bersih mengalir dan lakukan aktivitas yang cukup dan pertahankan berat badan normal (Kemenkes RI., 2014).

Kegiatan terakhir yaitu penutup, pengisian *post-test*, dan memberikan informasi bahwa konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) sesuai kebutuhan dan seimbang berdasarkan angka kecukupan gizinya. Selain itu juga dilakukan diskusi melalui sesi tanya jawab yang dilakukan oleh peserta. Hal ini juga sebagai evaluasi terhadap penerimaan materi oleh peserta yang telah disampaikan melalui metode penyuluhan. Penelitian menyebutkan bahwa dengan menerapkan strategi diskusi dan tanya jawab dalam proses pembelajaran melalui penelitian tindakan kelas yang dilakukan sebanyak 3 siklus dapat meningkatkan efektifitas pemahaman siswa sebesar 77% (Syamsiah, 2008).



Gambar 5. Hasil Pre-test dan Post-test

Berdasarkan hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test juga diketahui bahwa peningkatan yang terjadi hanya sebesar 8,9. Hasil tersebut berada sedikit di atas nilai kelulusan yang ditetapkan yaitu sebesar 60. Hal ini dikarenakan jumlah peserta yang banyak mengakibatkan tim kesulitan menguasai situasi dan kondisi saat pengabdian akibat suasana gaduh dari siswa saat proses penyampaian materi disampaikan. Hal tersebut diduga dikarenakan faktor motivasi dari siswa-siswa yang mengakibatkan peningkatan pengetahuan berdasarkan pre-test dan post-test kurang maksimal. Dalam sebuah penelitian menyatakan bahwa faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi belajar seperti minat terhadap bidang ilmu sementara faktor ekstrinsik berasal dari kualitas guru, metode ajar, dan kondisi serta suasana lingkungan sekolah (Laka et al., 2020). faktor-faktor tersebut berperan dalam ketuntasan belajar siswa.

Kegiatan penutup lainnya yaitu berupa kegiatan foto bersama dengan siswa-siswi SMKN 3 Tahuna. Kegiatan ini dimaksudkan untuk menjalin keakraban dan kedekatan antara tim pengabdian dengan peserta penyuluhan program “GADIS”



Gambar 6. Foto Bersama

D. PENUTUP

Simpulan

Kesimpulan kegiatan pengabdian penyuluhan “GADIS” yaitu

1. Remaja di dalam fase pertumbuhan dan perkembangannya memerlukan zat gizi yang cukup dan seimbang.
2. Perilaku diet yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan.
3. Peningkatan pengetahuan GADIS (gerakan diet seimbang) sebanyak 8,9 dari nilai pre-test.

Saran

Disarankan remaja dapat mengatur pola makan dengan prinsip seimbang yaitu mengandung zat gizi dalam jenis dan porsi sesuai dengan kebutuhannya serta diperlukan pendampingan dari guru UKS dalam program GADIS ini untuk meningkatkan status gizi peserta didik menjadi gizi baik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak sekolah SMKN 3 Tahuna, Kepulauan Sangihe yang telah bersedia berpartisipasi pada kegiatan pengabdian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- AlBuhairan, F., Areemit, R., Harrison, A., & Kaufm, M. (2012). Adolescent Psychosocial Development and Evaluation: Global Perspectives. *Complementary Pediatrics, May 2014*. <https://doi.org/10.5772/33907>
- Alini, & Nidhana, L. M. (2021). *Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri* (Vol. 5, Issue 2). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Kabupaten Sangihe Dalam Angka*.
- Desi. (2021). *Membangun Identitas Anak Remaja Dalam Menghadapi Masalahnya Sendiri*. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/3f4qe>
- Dzulfiqar, M. F., Herawati, D., & Kurniaty, N. (2019). Studi Paparan Aspartam pada Minuman Teh Kemasan yang Dikonsumsi Mahasiswa Universitas Islam Bandung dengan Menggunakan Metode Food Frequency Questionnaire dan Penetapan Kadar Aspartam Menggunakan Kromatografi Cair Kinerja Tinggi. *Farmasi*, 49–57.
- Ellen, P., & Puspita, S. (2013). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri | Prima | Jurnal Psikologi Integratif.

- Pesikologi Integratif*, 1, 17–30.
<http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/260/241>
- Febrianti, D. (2021). Pengaruh Budaya Populer Korea Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Di Kota Palembang. *Thesis (Undergraduate Thesis)*, 1–113.
<http://repository.radenfatah.ac.id/10170>
- Haryanti, E. (2019). Penggunaan Bahasa Dalam Perspektif Tindak Tutur Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Literasi. *Jurnal Tambora*, 3(1), 28–31.
- Hendra, P., Suhadi, R., Virginia, D. M., & Setiawan, C. H. (2019). Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(4), 331.
<https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2019.030.04.18>
- Jati, S. K. (2020). *Body Image Pada Perempuan Penggemar Budaya*. Universitas Sanata Dharama.
- Karyanti & Aminudin. (2019). Cyberbullying & Body Shaming. In *K-Media*. K-Media.
- Laka, B. M., Burdam, J., & Kafiari, E. (2020). Role of Parents in Improving Geography Learning Motivation in Immanuel Agung Samofa High School. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.51>
- Liwanto, G., & Santoso, A. H. (2021). Hubungan Asupan Gula Dalam Minuman Bersoda Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 1(1), 1.
<https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12050>
- Olivia M. Kaparang. (2020). Analisa Gaya Hidup Remaja Dalam Mengimitasi Budaya Pop Korea Melalui Televisi. *Journal "Acta Diurna"*, 3(2), 1–15.
- Kemendes RI., Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 1 (2014).
<http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Siswa AKSI BERGIZI. In *Kemendes RI*. Kementerian Kesehatan RI.
- Ramadhian, M. R., & Hasibuan, N. C. (2016). Efektivitas Kandungan Kalium dan Likopen yang Terdapat Dalam Tomat (*Solanum lycopersicum*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Effectivity of Potassium and Lycopene in Tomato (*Solanum lycopersicum*) to The Decrease of High Blood Pressure. *Majority*, 5(3), 124–128.
- Rayanti, R. E., Triandhini, R. L. N. K. R., & Sentia, D. H. (2020). Hubungan Konsumsi Garam Dan Tekanan Darah Pada Wanita Di Desa Batur Jawa Tengah. *Media Ilmu Kesehatan*, 8(3), 180–191.
<https://doi.org/10.30989/mik.v8i3.497>
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2), 100–105.
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Sari, A. E. (2021). *Gambaran Kesadaran Membaca Label Kemasan Produk Pangan pada Masa Pandemi Covid di Wilayah Bekasi*. 4(1), 36–41.
- Sumintarsih. (2008). Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Pola Hidup Sehat. *Olahraga*, 14(1).
- Syamsiah. (2008). *Penggunaan Metode Diskusi dan Tanya Jawab Dalam Meningkatkan Efektifitas Pembelajaran Al-Qur'an-Hadist Kelas 2B MTs. Surya Buana Malang*. 04110143.
- Tasnim. (2019). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan*. universitas medan area.
- UNICEF. (2021). *Profil Remaja 2021*. 917(2016), 1–2.
[https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil Remaja.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf)
- Yunita, F. A., Hardiningsih, H., Yuneta, A. E. N., Sulaeman, E. S., & Ada', Y. R. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja dengan Status Gizi. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 93.
<https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43416>