

PERAN EDUKASI IMPLEMENTASI MAKAN YANG OPTIMAL PADA REMAJA PUTRI TERHADAP ASUPAN ENERGI DAN PENGETAHUAN GIZI

The Role of Education in Implementing Good Eating in Adolescent Females on Energy Intake and Nutrition Knowledge

Hendrayati, Adriyani Adam, Zakaria
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

*)Korespondensi: hendrayati@poltekkes-mks.ac.id/081524005261

Article History

Submitted: 24-10-2024

Resived: 27-04-2025

Accepted: 21-05-2025

ABSTRACT

Adolescent girls are an age group that is entering an important period because at this time there is a transition from childhood to adulthood. The nutritional problem that is often faced by adolescent girls today is malnutrition. Malnutrition in adolescent girls is caused by an imbalance between energy intake and needs. Factors that can cause low energy intake are low nutritional knowledge. This study aims to determine the role of education on the implementation of good eating in adolescent girls on energy intake and nutritional knowledge. The sample in this study was 54 adolescent girls who were selected randomly. The results showed a decrease in low energy intake by 58% from 89% to 31% after education was provided ($p = 0.001$). Nutritional knowledge increased by 15% ($p = 0.002$). Suggestions for adolescent girls to implement good eating implementation and refer to balanced nutrition and increase nutritional knowledge.

Keywords: *Adolescent Girls, Energy Intake, Nutritional Knowledge,*

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok usia yang sedang memasuki masa penting karena pada masa ini terjadi peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa. Masalah gizi yang sering di hadapi remaja putri saat ini adalah masalah gizi kurang. Gizi kurang pada remaja putri disebabkan ketidak seimbangan antara asupan energi dan kebutuhan. Factor yang dapat menyebabkan rendahnya asupan energi adalah rendahnya pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran edukasi implementasi makan yang baik pada remaja putri terhadap asupan energi dan pengetahuan gizi. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja putri yang berjumlah 54 orang dipilih secara acak. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan asupan energi kurang sebesar 58% dari 89% menjadi 31% setelah pemberian edukasi ($p = 0,001$). Pengetahuan gizi meningkat sebesar 15% ($p= 0,002$). Saran untuk remaja putri agar meningkatkan pengetahuan gizi serta dapat menerapkan implementasi makan yang baik yang mengacu pada gizi seimbang untuk remaja putri.

Kata kunci : Asupan Energi, Pengetahuan Gizi, Remaja Putri

PENDAHULUAN

Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, menuangkan bahwa remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia pada rentang 10 hingga 18 tahun. Periode usia ini merupakan periode penting bagi perkembangan fisik, kemampuan berpikir, moral, dan kreativitas sehingga dapat menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang unggul dimasa yang akan datang. Remaja yang sehat merupakan investasi masa depan bangsa yang memiliki peranan penting untuk melanjutkan estafet pembangunan dan perkembangan bangsa (Kemenkes 2014)

Masalah gizi pada remaja di Indonesia merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang kompleks dan memerlukan penanganan yang paripurna, dimana masalah gizi pada remaja saat ini telah banyak mengarah pada *triple burden of malnutrition* yaitu Indonesia belum berhasil sepenuhnya dalam menyelesaikan masalah kekurangan gizi sudah muncul masalah kelebihan gizi dan kekurangan mikronutrien. Prevalensi Kekurangan Energi Kronis (KEK) mencapai 36,3 %, prevalensi obesitas pada remaja putri mencapai 16% dan prevalensi anemia mencapai remaja putri 32% (Risikesdas 2018).

Kejadian KEK dan anemia pada remaja putri memiliki dampak yang potensial dalam menunjang ketersediaan Sumber Daya Manusia (SDM) yang akan datang, bahkan penanganan stunting dalam jangka waktu panjang telah dimulai saat remaja putri. Dampak KEK dan anemia pada remaja putri sangat potensial berisiko pada melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), mengalami perdarahan saat persalinan, melahirkan bayi prematur. Remaja putri merupakan kelompok usia yang rawan untuk mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). KEK merupakan resiko untuk menyumbangkan kejadian stunting pada masa yang akan datang. Hal ini berdampak pada resiko status gizi yang buruk sebelum dan

selama kehamilan serta menyumbangkan penyebab ibu melahirkan bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) yang merupakan factor kejadian stunting (Irdayani, 2018).

Penyelesaian masalah gizi pada remaja putri salah satunya bisa melalui perbaikan asupan makanan atau perbaikan pola makan. Usia remaja adalah masa dimana pertumbuhan berlangsung pesat. Asupan gizi yang cukup mendukung perkembangan tinggi badan, massa otot, dan pembentukan tulang yang kuat, serta dapat mencegah stunting dimasa yang akan datang.

Pemenuhan Asupan energi pada remaja putri merupakan suatu keharusan untuk dipenuhi secara optimal. Implementasi pemberian makan yang baik pada remaja putri memberikan patokan asupan energi minimal sebesar 90% dari kebutuhan. Energi yang diperoleh dari aneka ragam makanan dapat dijadikan sebagai sumber energi tubuh untuk melakukan aktivitas dan pemeliharaan fisiologis (Vinet & Zhedanov, 2019).

Penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri disebabkan oleh beberapa faktor antara lain meliputi pola sarapan pagi, penggunaan frekuensi makanan yang monoton, jenis makanan jajanan yang tidak sehat, penyakit infeksi, tingkat pendapatan ekonomi keluarga, tingkat pendidikan dan pengetahuan gizi yang rendah. Pola sarapan pagi yang baik mempengaruhi asupan energi total. Pemenuhan energi dan zat gizi pada remaja putri di peruntukkan bagin pemenuhan asupan pada masa pertumbuhan dan perkembangan (Purwanti & Shoufiah, 2017).

Studi meta analisis mengenai factor factor yang berhubungan dengan gangguan makan pada remaja di Indonesia mulai tahun 2000-2020 Hasil terdapat 13 penelitian yang ditelaah sistematis dan dilanjutkan dengan meta-analisis. Hasil penelitian menunjukkan citra tubuh yang negatif berisiko 3,40 kali (95% CI 1,71-6,78) mengalami gangguan makan pada

remaja. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi, teman sebaya, dan media massa dengan gangguan makan pada remaja di Indonesia. Kesimpulan Citra tubuh merupakan salah satu faktor gangguan makan pada remaja di Indonesia. Citra tubuh banyak *diadove* oleh remaja putri, sehingga edukasi perbaikan pola makan lebih banyak dilakukan pada remaja putri, selain ini juga remaja putri memiliki peran ganda dalam perbaikan pola makan yaitu untuk saat ini sebagai individu, saat berkeluarga sebagai motor dalam penyelenggaraan makanan di tingkat rumah tangga dan saat menjadi seorang ibu yang akan melahirkan anak yang berkualitas (Ferina,2020).

Riset yang telah dilakukan oleh Pergizi Pangan Indonesia menegaskan bahwa konsumsi sarapan sehat dengan gizi seimbang berperan besar bagi remaja putri makanan yang sehat dan terpenuhi setiap hari dapat memiliki dampak positif pada remaja putri misalnya meningkatnya aktifitas fisik, terhindar dari anemia, prestasi belajar baik kulkuler dan non kulkuler meningkat serta mempersiapkan generasi berikutnya untuk terhindar dari stunting (Apriyani dkk., 2019),

Edukasi gizi pada remaja putri memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat, mencegah masalah gizi, serta mendukung kesehatan reproduksi dan kualitas generasi mendatang. Remaja putri, yang merupakan kelompok rentan terhadap anemia, kekurangan energi kronis (KEK), serta gizi berlebih (obesitas). Edukasi gizi pada remaja selain menyelesaikan masalah gizi saat ini juga dapat mendukung penyelesaian masalah gizi pada masa yang akan datang.

Meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan memahami pentingnya pola makan sehat serta gizi seimbang untuk mencegah kekurangan gizi, anemia, dan masalah kesehatan lainnya yang dapat memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja putri. Selain itu remaja putri dapat juga dijadikan sebagai *role model* untuk mengedukasi teman sebaya dan masyarakat sekitar tentang pentingnya gizi untuk kesehatan reproduksi.

Memberikan informasi kepada remaja putri tentang pentingnya pola makan sehat, kebiasaan hidup bersih, dan cara mencegah penyakit infeksi yang dapat memperburuk status gizi adalah langkah utama dalam mendukung pencegahan stunting. Pendidikan gizi juga penting agar mereka dapat membagikan pengetahuan tersebut kepada keluarga mereka dan anak-anak mereka di masa depan

Asupan energi dan pengetahuan gizi merupakan fokus bahan kajian pada naskah ini, dimana peneliti ingin membuktikan peran edukasi gizi berupa implementasi makan yang optimal pada remaja putri dapat meningkatkan asupan energi dan pengetahuan gizi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian, Tempat dan waktu

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian pra eksperimen, desain penelitian yang digunakan adalah *pree and post test desain*. Langkah penelitian terbagi atas 4 bagian yaitu studi observasional yaitu mengamati implementasi pemberian makan yang optimal pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Tempat dan waktu penelitian sebagai berikut :

1. Penentuan tingkat asupan dan pengetahuan gizi remaja putri dilakukan berdasarkan domisili sasaran yaitu di tiga keluarahan wilayah binaan Jurusan Gizi Poltekkes kemenkes Makassar yaitu di Kelurahan Pacerakkang, Kelurahan Sudiang Raya dan Kelurahan Laikang yang dilakukan mulai bulan Maret 2024 sampai Agustus 2024
2. Pemberian edukasi implementasi pemberian makan yang optimal dilaksanakan sebanyak 3 (tiga) kali yaitu di Jurusan Gizi Poltekkes kemenkes Makassar dan di lokasi sasaran baik yang berupa edukasi maupun berupa *Forum Group Discussion (FGD)*, waktu pelaksanaan mulai bulan Maret 2024 sampai Agustus 2024.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Penentuan subjek penelitian dilakukan melalui metode simple random sampling yaitu

dengan cara menelusuri jumlah remaja putri yang ada di 3 (tiga) kelurahan sebagai wilayah binaan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar. Hasil penentuan diperoleh jumlah sampel sebanyak 54 remaja putri.

Langkah Langkah Penelitian

Studi observasi difokuskan pada pemenuhan asupan energi dan pengetahuan gizi setelah diberikan edukasi implementasi pemberian makan yang optimal pada remaja putri. Adapun Langkah Langkah penelitian :

1. Menentukan sasaran penelitian sesuai kriteria yaitu remaja putri dan dinyatakan sebagai sampel berdasarkan sistematika random sampling.
2. Pemberian edukasi gizi sebanyak 3 (tiga) kali kegiatan,
3. Instrumen yang digunakan berupa food recall 24 jam dan kuesioner pengetahuan gizi
4. Studi intervensi yaitu intervensi bagaimana cara praktek pemberian makan yang optimal pada remaja putri. Intervensi diberikan berupa edukasi dalam bentuk kelas besar dan kelompok kecil dalam bentuk FGD.
5. Mengukur dampak dari intervensi terhadap fokus penelitian yaitu pemenuhan asupan dan pengetahuan gizi, penentuan karakteristik perubahan sebelum dan sesudah pemberian edukasi implementasi pemberian makan yang baik pada remaja putri.
6. Penelitian ini telah memperoleh keterangan Layak Etik NO 0584/M/KEPK-PTKMS/V/2024

Pengolahan dan analisis data

Seluruh data yang diperoleh dilakukan tabulasi dan uji beda dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan.

HASIL

Pengukuran tingkat asupan energi dan pengetahuan gizi telah dilakukan pada 54 sampel dengan masa penelitian selama 5 (lima)

bulan. Karakteristik sampel dilihat dari kelompok usia paling muda 16 tahun dan paling tua berusia 18 tahun. Adapun status gizi remaja putri dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan bahwa sampel yang mengalami Kurang Energi Kronik (KEK) sebesar 39 % dan mengalami status gizi kurus sebesar 31.4%, sedangkan gemuk dan obesitas masing masing 9% dan 7%. Dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini memberikan gambaran data status gizi pada remaja putri yang tidak baik, dimana masalah KEK dan gizi kurang mendominasi sementara gizi lebih sudah muncul.

Indikator keberhasilan dari edukasi pemberian makan yang optimal pada remaja putri dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan tingkat asupan energi. Adapun hasil untuk tingkat asupan pada remaja putri yang menjadi sampel penelitian masih bervariasi baik sebelum intervensi maupun sesudah intervensi. Adapun keseluruhan hasil dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 menunjukkan hasil keseluruhan mengenai tingkat asupan energi sarapan dan asupan energi total (24 jam). Kebiasaan sarapan yang berubah secara positif tidak berpengaruh pada tingkat asupan sarapan ($P= 0,278$) tetapi berpengaruh pada asupan energi total dengan $P= 0,001$. Sampel memiliki kebiasaan sarapan pagi jika disandingkan dengan jumlah energi untuk sarapan pagi minimal 20%, rata rata belum memenuhi, dimana jenis sarapan pagi kebanyakan berupa kue, mie goreng, nasi goreng, nasi kuning atau hanya minum susu, sehingga belum bisa dikatakan bahwa sarapan pagi mereka memenuhi kualitas maupun kuantitas gizi seimbang.

Variabel lain yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi. Peningkatan pengetahuan gizi merupakan variable indikator keberhasilan dari edukasi yang diberikan. Dimana edukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan berdampak terhadap praktek pelaksanaan aktivitas makan dalam kehidupan sehari hari.

Pada penelitian ini gambaran pengetahuan gizi dapat dilihat pada tabel 3.

Remaja putri seringkali sudah mengetahui pentingnya gizi seimbang, tetapi menghadapi berbagai hambatan dalam mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Hasil FGD membuktikan hambatan-hambatan utama yang sering dihadapi yaitu keterbatasan biaya membuat mereka sulit mengakses makanan sehat seperti daging, susu, buah, dll. Lebih mudah membeli makanan murah, cepat saji, atau jajanan yang tinggi kalori tapi rendah zat gizi. Adanya pengaruh lingkungan dan pola asuh, keluarga tidak mendukung atau tidak terbiasa dengan pola makan sehat. Orang tua tidak memiliki literasi gizi yang baik, sehingga remaja melakukan atau meniru pola makan kurang sehat dari rumah.

Tabel 3 menunjukkan edukasi implementasi praktek pemberian makan yang optimal pada remaja putri telah dapat meningkatkan pengetahuan gizi sebesar 15 %, dimana pengetahuan yang cukup dari 81% menjadi 96% artinya terdapat penurunan 15 % dan dari pengetahuan kurang menjadi cukup dari 19% menjadi 4 %. Jika dilihat dari hasil penelitian ini, pengetahuan gizi masih harus ditingkatkan mengingat belum ada yang berada pada posisi pengetahuan baik.

Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja, khususnya remaja putri, disebabkan oleh kombinasi faktor pendidikan, sosial, budaya, dan akses informasi. Berikut ini adalah penjelasan hasil FGD pada sampel yang menyebabkan rendahnya pengetahuan gizi pada remaja putri. Pelajaran gizi tidak diajarkan secara mendalam dalam kurikulum sekolah, meskipun ada hanya disampaikan secara teoritis, tidak kontekstual dan tidak aplikatif, tidak menggunakan media sosial sebagai media pembelajaran, remaja lebih banyak mengakses konten hiburan daripada konten edukatif terkhusus mengenai pola makan yang sehat. Dengan latar belakang yang demikian rendahnya terhadap pengetahuan gizi membuat edukasi yang diberikan belum berhasil merubah pada posisi baik, sehingga dapat dimaknai

bahwa edukasi gizi harus dilakukan secara berkesinambungan.

PEMBAHASAN

Remaja Indonesia saat ini menghadapi *triple burden of malnutrition* yaitu gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan gizi mikro. Sekitar 1 dari 4 remaja putri mengalami stunting, 9% remaja memiliki berat badan kurang (Unicef Indonesia, 2021), hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa hasil penelitian ini memberikan gambaran data status gizi pada remaja putri yang pada posisi *triple burden of malnutrition*, dimana masalah KEK dan gizi kurang mendominasi sementara gizi lebih sudah muncul, kekurangan penelitian ini tidak menelusuri asupan zat gizi mikro (Unicef Indonesia, 2021).

Masalah gizi sering terjadi pada remaja putri karena perkembangan dan pertumbuhan tubuh remaja putri memerlukan energi dan zat gizi. Kebutuhan dan asupan gizi dipengaruhi oleh perubahan kebiasaan makan dan gaya hidup remaja putri. Perilaku konsumsi tidak seimbang yang terjadi pada remaja dikarenakan karena banyak remaja putri memilih makanan hanya sekedar untuk bersosialisasi dan untuk kesenangan semata, tidak didasari oleh kandungan gizi yang terdapat pada makanan tersebut (Restuastuti, Jihadi, & Ernalina, 2016). Hasil penelitian menunjukan bahwa status gizi bahwa masih ada sampel yang memiliki status Kurang Energi kronik sebesar 39 % dan mengalami status gizi kurus sebesar 31.4%, sedangkan gemuk dan obesitas masing masing 9% dan 7%. (Ernalina, 2016).

Pada penyelesaian masalah gizi pada remaja putri terutama dalam mengatasi *triple burden of malnutrition* diperlukan pendekatan yang terintegrasi dan multisector seperti intervensi gizi spesifik yaitu focus pada penyelesaian masalah gizi misalnya pemberian makanan tambahan, peningkatan pola konsumsi masyarakat melalui edukasi dan kampanye. Pemerintah telah melakukan beberapa hal terkait peningkatan pola konsumsi masyarakat yaitu : edukasi gizi seimbang (isi

piringku), promosi konsumsi buah dan sayur, serta pengurangan makanan ultra-proses. pencegahan konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih dan mengatasi praktik makan yang salah seperti makan instan berlebihan (Kemenkes 2017). Penelitian ini telah melakukan edukasi berupa implementasi pemberian makan yang optimal pada remaja putri dengan harapan remaja putri dapat meningkatkan pola makan menuju pola makan yang sehat.

Sarapan pagi adalah kegiatan makan yang dilakukan setelah bangun tidur sampai dengan jam 9 pagi untuk memenuhi sebagian kebutuhan zat gizi harian sebesar 15% sampai 30 %. Pemenuhan energi sarapan pagi pada sampel mencapai 76% di akhir penelitian terjadi perubahan sebesar 71% dengan kategori baik. Secara variasi asupan energi pada remaja putri yang menjadi sampel masih tersebar mulai dari baik, cukup dan kurang. Penelitian ini memperkuat penelitian Saputra dan Kartika, 2023 yang mengatakan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan asupan energi sarapan pagi remaja putri kurang ($< 25\%$) sebanyak 67.3% dan kategori lebih sebanyak ($> 25\%$) 27.3% sedangkan sampel paling sedikit ialah kategori baik berjumlah sebanyak 5.5% ($\geq 25\%$). Sarapan pagi sangat penting untuk mempersiapkan energi dimana sarapan pagi akan menghasilkan glukosa dan mikronutrien untuk pelaksanaan aktivitas (Saputra & Kartika, 2023).

Hasil analisis data mengenai pengaruh edukasi terhadap asupan energi menunjukkan ($p = 0,001$) hal ini menunjukkan adanya peran edukasi implementasi pemberian makan yang baik pada remaja putri. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Sutrio 2017 yang menunjukkan bahwa terjadi variasi pada asupan energi pada remaja putri yang berkaitan dengan pengetahuan gizi. Adapun data yang diperoleh Asupan energi diperoleh hasil bahwa asupan energi kurang sebanyak 42 orang (31,1%), baik 50 orang (37,0%) dan 43 orang (31,9%). Tingkat pengetahuan gizi siswa diperoleh hasil sebanyak 19 orang (14,1%) remaja tingkat

pengetahuan gizi kurang, 56 orang (41,5%) remaja dengan dengan tingkat pengetahuan gizi cukup dan 60 orang (44,4%) remaja dengan tingkat pengetahuan gizi baik (sutrio 2017).

Penelitian Norma Jeepi Margiyanti 2021 yang menunjukkan bahwa pada remaja putri menunjukkan Tingkat pengetahuan gizi yang bervariasi yaitu dengan Tingkat pengetahuan cukup sebesar 48%. Hal ini setara dengan penelitian yang dilakukan dimana dari 54 sampel terjadi variasi pengetahuan baik sebelum intervensi maupun setelah intervensi. Pengetahuan cukup memiliki posisi paling tinggi yaitu 81% sebelum intervensi menjadi 96% setelah intervensi (Norma Jeepi Margiyanti 2021).

KESIMPULAN

Edukasi implementasi makan yang baik pada remaja putri memiliki pengaruh pada asupan energi total ($p=0,001$) dan tidak mempengaruhi energi sarapan pagi ($p=0,278$). Edukasi implementasi makan yang baik pada remaja putri memiliki pengaruh pada pengetahuan gizi ($p=0,002$). Adanya indikasi perubahan yang signifikan pada variable lain terkait pola makan jika penelitian ini dilanjutkan dengan dengan waktu yang lebih lama. Hasil FGD menunjukan banyak factor penghambat terkait rendahnya pengetahuan gizi dan praktek makan yang optimal pada remaja putri.

SARAN

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi implementasi pemberian makan yang optimal pada remaja putri telah berperan dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan meningkatkan asupan energi pada remaja putri, dengan demikian disarankan bahwa pemberian edukasi gizi senantiasa dilakukan secara terus menerus dan berkesinambungan sehingga bisa menciptakan pola makan yang sehat mengacu pada gizi seimbang dan akan berdampak terhadap status gizi yang baik pada remaja putri. Pemerintah secara aktif menyelenggarakan program edukasi gizi yang terstruktur dan berkelanjutan melalui berbagai media yang

disukai remaja putri misalnya kampanye nasional seperti “Isi Piringku” diperkuat pada remaja putri dan penyuluhan rutin melalui sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi tingginya peneliti sampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Makassar; Tenaga Pelaksana Gizi Puskesmas Sudiang Raya, Para Kader Gizi yang terlibat, Seluruh enumerator dan sampel penelitian atas dukungan dan partisipasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, S. S., Larasaty, D., Indraswari, D., Lusiana, E., & Anna, T. (2019). “*SARAPAN YUKS ” PENTINGNYA SARAPAN PAGI BAGI ANAK-ANAK.* 2(1), 201–207.
- Imaniar, G., Putri, I., Yani, A., & Oksidriyani, S. (2021). | 94 *Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi Dan Protein Dengan Status Gizi Santri Ppi 33 Al-Manar Purwakarta* Journal of Holistic and Health Sciences V o l . 7 , N o . 2 , J u l i - D e s e m b e r 2 0 2 3
- Irdayani, D. (2018). *Faktor - faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) Pada Ibu Hamil TM II Di Pukesmas Lingkungan Barat Kota Bengkulu.* BMC Microbiology, 17(1), 1–14.
- Kemenkes, 2022 , Remaja Putri dan Wanita Usia subur meminum tablet tambah darah secara teratur, Kemenkes, Jakarta
- Kemenkes 2018, Buku Pedoman Pencegahan dan pengagulangan Anemia
- Purwanti, S., & Shoufiah, R. (2017). *Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehat[1]an* Kemenkes Kalimantan Timur. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim, 09, 81–87.
- Putu Sri Ratna Dewi, N., Citrawathi, D. M., Serfi Giana, G., & Biologi Perikanan Kelautan, J. (2020). *Hubungan Pola Sarapan dengan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Negeri 2 Banjar.* Wahana Matematika Dan Sains: Jurnal Matematika, Sains, Dan Pembelajarannya, 14(1), 168–180.
- Raharjati, T. M., Hidayati, L., & Muwakhidah. (2023). *Asupan dan Status Gizi Remaja Putri di Kabupaten Sukoharjo.* Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes, 14(3), 589–595.
- Satrio, “Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare), Volume 11 , No . 1 , Januari 2017 : 1-4 *Hubungan Asupan Energi , Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016* Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare), Volume 11 , No . 1 , Januari 2017 : 1-4,” vol. 11, no. 1, pp. 1–4, 2017.
- Saputra, A., & Kartika, W. (2023). *Pengaruh sarapan pagi terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 1 Ciomas.* Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2(1), 20.
- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). *Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja.* Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 8(04), 182–190.
- Unicef, 2022; Unicef untuk setiap anak Indonesia : Mengatasi tiga beban malnutrisi di Indonesia
- Utami HD, Siregar A, Gizi PS, Kesehatan P, Bengkulu K. *Hubungan Pola Makan , Tingkat Kecukupan Energi , dan Protein dengan Status*
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2019). *Gambaran Asupan Energi, Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Advent Lubuk Pakam.* Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical, 44(8), 1689–1699.

LAMPIRAN

Tabel 01

Status Gizi Sampel Berdasarkan LILA dan IMT pada Implementasi Praktik Pemberian Makan yang Optimal pada Kelompok Rawan Gizi untuk Pencegahan Stunting pada Remaja Putri

		n	%
LILA	KEK	21	39
	Normal	33	61
Jumlah		54	100
IMT	Kurus	17	32
	Normal	28	52
	Gemuk	5	9.0
	Obesitas	4	7.0
Jumlah		54	100

Sumber : Data terolah 2024

Tabel 02

Tingkat Asupan Energi Sarapan dan Asupan Energi Total Sampel pada Implementasi Praktik Pemberian Makan yang Optimal pada Kelompok Rawan Gizi untuk Pencegahan Stunting pada Remaja Putri

Asupan Sarapan	Sebelum		Sesudah		p
	n	%	n	%	
Baik	3	5	41	76	0.278
Kurang	36	67	10	18.5	
Lebih	15	28	3	5.5	
Jumlah	54	100	54	100	
Asupan Energi	Sebelum		Sesudah		p
	n	%	n	%	
Kurang	48	89	17	31	0.001
Cukup	3	5.5	35	65	
Lebih	3	5.5	2	4	
Jumlah	54	100	54	100	

Sumber : Data terolah 2024

Tabel 3

Gambaran Pengetahuan Gizi Sampel pada Implementasi Praktik Pemberian Makan yang Optimal pada Kelompok Rawan Gizi untuk Pencegahan Stunting pada Remaja Putri

	Sebelum		Sesudah		p
	n	%	n	%	
Cukup	44	81	52	96	0.002
Kurang	10	19	2	4	
Jumlah	54	100	54	100	

Sumber : Data terolah 2024