

PERBEDAAN PENGARUH DEMONSTRASI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG REMAJA WILAYAH PESISIR DAN DARATAN

*Suharni¹, M. Berri Ridhoka² Nurtanny³, Roni Ardian⁴, Ana Vera Puspa Rini⁵,
Abul Haitsam⁶, Haryati Astuti⁷, Nurul Indah Sari⁸, Ernawati⁹

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Sarjana Gizi, STIKes Husada Gemilang, Riau, Indonesia

^{7,8,9}Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, STIKes Husada Gemilang, Riau, Indonesia

suharniani733@gmail.com

ABSTRAK

Kurang gizi pada remaja dapat memperlambat pertumbuhan, menunda pubertas pada remaja. Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang yang baik dapat mencegah masalah gizi yang berdampak pada masa dewasa. Salah satu metode yang digunakan untuk peningkatan pengetahuan dengan penyuluhan demonstrasi gizi seimbang sesuai isi piringku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan demonstrasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap perilaku gizi seimbang remaja wilayah Pesisir dan Daratan. Desain penelitian menggunakan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Jumlah sampel 104 dari Pesisir dan Daratan, dipilih secara *simple random sampling*. Analisis data uji *Wilcoxon*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan, sikap, perilaku sebelum dan sesudah demonstrasi gizi seimbang. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh signifikan demonstrasi terhadap pengetahuan dan perilaku terhadap gizi seimbang Wilayah Pesisir dan Daratan ($P < 0.01$ dan $P < 0.01$). Namun, tidak ada pengaruh demonstrasi terhadap sikap gizi seimbang Wilayah Pesisir dan Daratan ($P > 0.154$ dan $P > 0.17$). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh demonstrasi terhadap pengetahuan dan perilaku terhadap gizi seimbang dan tidak ada pengaruh demonstrasi terhadap sikap Gizi Seimbang.

Kata kunci : *Demonstrasi, Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Gizi Seimbang*

ABSTRACT

Malnutrition in adolescents can slow growth, delay puberty in adolescents. Good balanced nutritional knowledge, attitudes and behaviors can prevent nutritional problems that have an impact on adulthood. One of the methods used to increase knowledge is counseling on balanced nutrition demonstrations according to the contents of my plate. This study aims to determine the influence of balanced nutrition demonstration counseling on the knowledge and attitudes of balanced nutrition behavior of adolescents in coastal and terrestrial areas. The research design uses the One Group Pretest-Posttest Design approach. The number of samples was 104 from the Coast and Mainland, selected by simple random sampling. Analysis of Wilcoxon test data. Data were collected using questionnaires of knowledge, attitudes, and behaviors before and after the demonstration of balanced nutrition. The results of the statistical test showed that there was a significant influence of demonstration on knowledge and behavior on balanced nutrition in Coastal and Inland Areas ($P < 0.01$ and $P < 0.01$). However, there was no effect of demonstration on balanced nutrition attitudes in Coastal and Inland Areas ($P > 0.154$ and $P > 0.17$). It can be concluded that there is an influence of demonstration on knowledge and behavior on balanced nutrition and no influence of demonstration on the attitude of balanced nutrition.

Keywords : *Demonstration, knowledge, attitude, behavior, balanced nutrition*

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan keberhasilan pembangunan sumber daya manusia. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 melaporkan bahwa prevalensi gizi kurang mencapai 17.3 miliar atau 24.9% pada usia remaja (Salam *et al.*, 2021). Laporan Provinsi Riau dalam Riskesdas 2018 menyatakan, prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Kabupaten Indragiri Hilir sangat kurus 1,87%, kurus 8,29%, gemuk 5,24% dan obesitas 3,17% (Kemenkes RI 2018). Berdasarkan penelitian di Kabupaten Bantaeng mendapatkan hasil bahwa status gizi kurang pada anak yang tinggal di Pesisir sebesar 16.8%, daerah Dataran Tinggi sebesar 15% dan Dataran rendah sebesar 50% (Hadijah *et al.* 2021; Nuryanti and Hadi 2022).

Permasalahan gizi pada remaja salah satunya disebabkan karena perilaku gizi yang tidak sesuai, yaitu tidak seimbang konsumsi gizi dengan angka kecukupan yang dianjurkan (Jayanti and Novananda 2017). Penerapan pola gizi seimbang sangat penting diperhatikan pada anak sekolah, hal ini dikarenakan akan mempengaruhi kualitas anak pada saat mencapai usia produktif. Hal ini sangat membutuhkan asupan gizi yang optimal baik zat gizi makro maupun mikro tertentu untuk melakukan aktivitas dan mendukung prestasi belajar (Salma *et al.* 2021). Hasil penelitian menunjukkan sekitar 80% anak yang tinggal di Pesisir mengkonsumsi produk ikan lebih dari tiga kali sepekan terakhir dan sekitar 85% makan bahan pokok. Namun masih ditemukan seperempat (26.4%) anak menderita kekurangan gizi (Salma *et al.* 2021). Oleh sebab itu, masyarakat (orang tua, lingkungan tempat tinggal dan sekolah) membutuhkan informasi yang memadai berkaitan pola makan dengan gizi seimbang untuk meningkatkan

pengetahuan, memperbaiki sikap dan perilaku (Mulyani, *et al.*, 2014).

Pola konsumsi di daerah dataran tinggi dominan akan sayur mayur, dan hasil perkebunan. sebagian besar profesi di daerah dataran perbukitan adalah petani sawah atau ladang yang mengakibatkan memiliki kecenderungan dalam mengkonsumsi makanan sumber protein nabati yang menyebabkan perbedaan jenis dan jumlah pangan yang biasa dikonsumsi sehari-hari. Berbeda dengan di daerah pesisir yang sebagian besar masyarakat berprofesi sebagai nelayan yang mengakibatkan memiliki kecenderungan dalam mengkonsumsi makanan sumber protein hewani yang berasal dari laut, daerah pesisir dominan akan produksi ikan dan hasil laut (Auliya *et al.*, 2015).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang akan menjadi landasan pembentukan sikap dan perilaku yang dapat mencegah terjadinya masalah gizi. Pengetahuan gizi yang baik pada remaja diharapkan akan mempengaruhi preferensi dalam memilih makanan sehingga akan menghasilkan status gizi baik (normal). Berbagai stimulasi paparan informasi dapat memberikan pengetahuan melalui indera pendengaran, penglihatan, peraba, dan penciuman. Penyuluhan dengan metode demonstrasi dapat menjadi salah satu upaya dalam peningkatan pengetahuan (Sumiati and Susilawati, 2023; Rukmana *et al.*, 2023).

Pandangan dan perilaku remaja terhadap makanan akan dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pemahaman seseorang terhadap manfaat gizi dari makanan yang dikonsumsi akan bergantung pada tingkat pengetahuan. Jika remaja kekurangan pengetahuan tentang gizi seimbang akan menyebabkan perubahan kebiasaan makan. Kurang pengetahuan dan perilaku gizi dapat dilihat dari kebiasaan makan makanan yang tidak sehat. Sebaliknya, pengetahuan gizi remaja yang baik akan tercermin dalam memilih

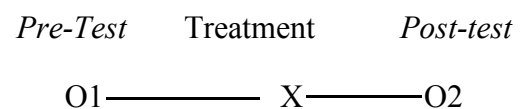
makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan remaja yang dianjurkan (Pantaleon 2019; Rukmana *et al.* 2023).

Sikap merupakan kesiapan diri dalam merespon sesuatu dan sikap ini dapat mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Remaja yang mempunyai sikap positif memenuhi kebutuhan gizinya dengan mengomsumsi makanan bergizi yang sesuai dengan kebutuhannya. Di sisi lain, sikap negative dapat membuat remaja untuk tidak memperhatikan asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Orang yang berperilaku baik terkait asupan gizi seimbang cenderung memiliki pengetahuan dan sikap yang baik. Hal ini menunjukkan hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi pada remaja (Rukmana *et al.*, 2023).

Penyuluhan dengan metode demonstrasi adalah teknik pengajaran yang menunjukkan objek, peristiwa, aturan, dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pembelajaran yang relevan dengan topik atau materi yang disampaikan. Penyuluhan adalah salah satu cara Teknik yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga menghasilkan perubahan perilaku yang baik (Nadia *et al.*, 2021). Oleh karena itu, agar 13 pesan Dasar Gizi Seimbang (PUGS) dan 4 pilar gizi seimbang dapat dipahami dan diaplikasikan, maka perlu dilakukan pendidikan Gizi kepada masyarakat, salah satunya adalah kejian dengan menggunakan demonstrasi. Penelitian yang mengkaji pengaruh penyuluhan dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku remaja di daerah pesisir dan daratan di Kabupaten Indragiri Hilir yang belum pernah dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimen Design* dengan pendekatan *One Group Pretest - Posttest Design*. Penelitian ini melibatkan paradigma dimana suatu kelompok diberikan perlakuan dan terlihat hasilnya, namun dilakukan pretest untuk mengetahui keadaan dasar sebelum pemberian. Dengan begitu, hasil perlakuan akan lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Adapun alur penelitian yang digunakan adalah dengan memberikan tahap penelitian terlebih dahulu pengujian (O1) kemudian dilanjutkan dengan perlakuan (X), yaitu memberikan penyuluhan dengan demonstrasi gizi seimbang setelah diberikan *post-test*.



Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari tahun 2024 pada responden SMAN yang tinggal di pesisir dan daratan di Kabupaten Indragiri Hilir, Tembilahan Riau. Sekolah SMA berada di Daerah Pesisir beralamat di Jalan Perintis Utama No. 2 Desa Tanah Merah, Kecamatan Tanah, Kab. Indragiri Hilir, sedangkan untuk Daratan berada di Sungai Salak Kec. Tempuling, Kab. Indragiri Hilir Riau. Penelitian ini sudah mendapatkan izin dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik dan tempat penelitian dengan nomor 070/BKN-EKOSOSBUD/II/2024/42. Populasi penelitian ini seluruh SMA Kelas XII Daratan dan Pesisir. Sampel penelitian sebanyak 104 responden yang terdiri dari 1 SMAN di pesisir dan 1 SMAN di Daratan. Pengambilan data dilakukan jam istirahat anak sekolah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *simple random sampling*. Kriteria inklusi adalah kelas kelas XII dan siswa yang mau berpartisipasi dalam penelitian.

Pengumpulan data terdiri dari data *pre-test* dan *post-test* pengetahuan, sikap dan perilaku menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas. Analisis data menggunakan analisis uji normalitas, uji univariat dengan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian adalah anak Sekolah SMA berada di Daerah Pesisir beralamat di Jalan Perintis Utama No. 2 Desa Tanah Merah, Kecamatan Tanah, Kab. Indragiri Hilir, sedangkan untuk Daratan berada di Sungai Salak Kec. Tempuling, Kab. Indragiri Hilir Riau. Berikut karakteristik responden dalam penelitian ini sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik responden

No	Variabel	n		
		Tanah Merah	Tempuling	Gabungan
1	Jenis Kelamin			
	- Laki-laki	21 (40%)	26 (50%)	47 (46,1%)
	- Perempuan	31 (60%)	26 (50%)	57 (53,9%)
2	Pendidikan Orang Tua			
	- SD	9 (17,3%)	14 (26,9%)	23 (22,1%)
	- SMP	10 (19,2%)	15 (28,8%)	25 (24%)
	- SMA	27 (51,9%)	19 (36,5%)	46 (44,2%)
	- PT	6 (7,7%)	4 (7,7%)	10 (9,6%)

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh informasi bahwa mayoritas responden di Tanah Merah adalah perempuan sebanyak 31 (60%) responden, sedangkan responden di Tempuling seimbang antara laki-laki dan perempuan masing-masing 26 (50%) responden. Setelah penggabungan, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 57 (53,9%) responden. Mayoritas pendidikan orang tua responden pada kedua wilayah adalah tamatan SMA, dengan Tanah Merah sebanyak 27 (51,9%) responden

sementara Tempuling 19 (36,5%) responden. Penggabungan pendidikan orang tua untuk kedua wilayah dengan pendidikan terakhir SMA adalah sebanyak 46 (44,2%) orang.

Tabel 2. Rerata Pengetahuan Gizi Seimbang di Daerah Pesisir dan Daratan

Pengetahuan gizi seimbang	Kelompok		P*
	Pretest	Posttest	
	Rerata	Rerata	
Pengetahuan Pesisir	10.73±2.89	12.71±2.9	< 0.01
Pengetahuan Daratan	9.83±3.27	11.40±1.6	< 0.01
Gabungan	10.33±3.0	12.03±2.4	<0.001

*Uji statistik wilcoxon

Berdasarkan tabel 2 didapatkan informasi bahwa terjadi kenaikan rata-rata pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan dengan demonstrasi gizi seimbang di wilayah pesisir (Tanah Merah) dari 10.73+2.89 menjadi 12.71+2.96, sedangkan daratan (Tempuling) dari 9.83+3.27 menjadi 11.40+1.63. Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat perbedaan secara signifikan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan demonstrasi gizi seimbang di Daerah Pesisir dan Daratan (<0.01).

Upaya perbaikan gizi masyarakat salah satunya dapat dilakukan dengan penyuluhan, karena penyuluhan dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang dalam bertindak, sehingga menyebabkan perilaku yang lebih baik (Nadia *et al.*, 2021). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian penyuluhan metode demonstrasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan perilaku gizi seimbang di Daerah Pesisir (P<0.01) dan Daratan (P<0.01). Penyuluhan metode demonstrasi dengan memperagakan isi piringku yang sesuai dengan gizi seimbang. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian terdapat pengaruh yang signifikan pemberian penyuluhan demonstrasi terhadap pengetahuan ibu (Astuti and Surasmi 2016). Selain itu,

metode demonstrasi dalam penyuluhan gizi di wilayah kerja Puskesmas Watukumpul, lebih efektif daripada metode lembar balik dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang gizi. Metode lembar balik naik sebesar 2,31, sedangkan metode demonstrasi mengalami kenaikan sebesar 44,69, dengan skor pengetahuan sebelum penyuluhan rata-rata $62,8571 \pm 1,57829$ dan skor setelah penyuluhan rata-rata $78,2857 \pm 1,46303$ (Kurniati and Sartono 2018).

Penyuluhan metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan mendemonstrasikan barang, peristiwa, aturan dan urutan pelaksanaan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan topik atau materi yang disampaikan. Sehingga metode demonstrasi ini menjadi lebih efektif untuk digunakan. Metode demonstrasi membuat penjelasan materi lebih mudah dipahami dan diingat oleh responden, sehingga responden merasa mudah memahami informasi yang disampaikan oleh peneliti dan sangat antusias mengikuti demonstrasi (Nadia *et al.*, 2021).

Hal ini dibuktikan bahwa rata-rata pengetahuan dan perilaku sebelum diberikan demonstrasi cukup rendah, jika dibandingkan setelah penyuluhan mengalami peningkatan rata-rata. Daya serap dan minat seseorang dalam belajar sangat dipengaruhi oleh metode demonstrasi.

Kelebihan metode demonstrasi menjadikan materi yang disampaikan lebih jelas dan lebih nyata serta menghindari verbalisme, mempermudah responden memahami materi yang disampaikan, materi lebih menarik, menjadikan responden lebih aktif mengamati serta mencoba sendiri (Fitria and Nia 2024).

Tabel 3. Rerata sikap terhadap Gizi Seimbang di Daerah Pesisir dan Daratan

Sikap	N	Kelompok		P*
		Pretest	Posttest	
		Rerata	Rerata	
Sikap Pesisir	52	11.48+1.75	11.96+1.66	0.154
Sikap Daratan	52	11.73+1.75	12.38+1.27	0.17
Gabungan	104	11.63+1.71	12.14+1.47	0.12

*Uji statistic Wilcoxon

Berdasarkan tabel 3 didapatkan informasi bahwa terjadi kenaikan rata-rata sikap setelah dilakukan penyuluhan dengan demonstrasi gizi seimbang di wilayah pesisir (Tanah Merah) dari $11.48+1.75$ menjadi $11.96+1.66$, sedangkan daratan (Tempuling) dari $11.73+1.75$ menjadi $12.38+1.27$. Berdasarkan hasil uji statistik, tidak terdapat perbedaan secara signifikan sikap sebelum dan setelah penyuluhan demonstrasi gizi seimbang di Daerah Pesisir dan Daratan (0.154 dan 0.17).

Hasil penelitian menyatakan tidak terdapat pengaruh penyuluhan metode demonstrasi gizi seimbang terhadap sikap di Daerah Pesisir ($p=0,154$) dan Daratan ($p=0,17$). Walau tidak berpengaruh tetapi terdapat kenaikan rerata nilai sikap pre ke *pos test* dari 11.63 ke 12.14. Hal ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih, 2018 (Ningsih *et al.*, 2018) tidak ditemukan pengaruh sikap remaja sebelum dan sesudah edukasi pedoman gizi seimbang ($p 0.32$). Rata-rata sikap sebelum edukasi gizi seimbang 8.76 ± 1.13 dan sesudah edukasi gizi seimbang 8.92 ± 0.93 . Sikap adalah kesiapan diri untuk merespon sesuatu, Namun belum sampai tindakan. Selain itu, dapat berupa respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang dapat dipengaruhi oleh faktor pendapat dan emosi yang berkaitan seperti senang tidak senang, setuju-tidak setuju, baik tidak baik (Irwan, 2020).

Penelitian (Rukmana *et al.* 2023), menyatakan bahwa tidak ada pengaruh pengetahuan terhadap sikap dengan nilai p value = 0,108 dengan $r = -0,181$. Penelitian ini membuktikan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu mempengaruhi sikap seseorang. Terdapat faktor-faktor lain yang saling mempengaruhi dalam membentuk sikap individu seperti kebudayaan, pengalaman pribadi, media massa, faktor emotional, serta lembaga pendidikan dan agama.

Tabel 4. Rerata Perilaku terhadap Gizi Seimbang di Daerah pesisir dan Daratan

Perilaku	N	Kelompok		p*
		Pretest Rerata	Posttest Rerata	
Perilaku Pesisir	52	9.67±2.46	11.42±2.0	< 0.001
Perilaku Daratan	52	10.21±2.3	11.56±1.4	<0.001
Gabungan	104	9.97±2.4	11.45±1.7	<0.001

*Uji Statistik Wilcoxon

Berdasarkan tabel 4 dan grafik 4 didapatkan informasi bahwa terjadi kenaikan rata-rata perilaku setelah dilakukan penyuluhan dengan demonstrasi gizi seimbang di wilayah pesisir (Tanah Merah) dari 9.67+2.46 menjadi 11.42+2.00, sedangkan daratan (Tempuling) dari 10.21+2.38 menjadi 11.56+1.47. Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat perbedaan secara signifikan perilaku sebelum dan setelah penyuluhan demonstrasi gizi seimbang di Daerah Pesisir dan Daratan (<0.001).

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan metode gizi seimbang terhadap perilaku remaja di daerah pesisir ($p < 0,001$) dan di daerah dataran ($p < 0,001$). Penelitian ini sejalan dilakukan oleh Fitriani dan Musniati (Fitriani and Musniati Nia 2024), terdapat pengaruh penyuluhan dengan perilaku gizi seimbang pada remaja. Perilaku Kesehatan adalah respon seseorang dalam melakukan sesuatu. Indikator Kesehatan, layanan Kesehatan, makan dan lingkungan sehat dipengaruhi oleh perilaku kesehatan

seseorang (Irwan, 2020). Hasil penelitian tentang perilaku gizi seimbang dapat menjadi sumber informasi yang berharga untuk intervensi pengetahuan gizi yang bertujuan untuk mengubah perilaku.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan metode demonstrasi terhadap pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang pada anak Sekolah SMA Daratan dan Pesisir. Sebaliknya, tidak terdapat pengaruh pemberian penyuluhan metode demonstrasi terhadap sikap pada anak Sekolah SMA Daratan dan Pesisir. Diharapkan anak sekolah SMA perlu memperhatikan kondisi lingkungannya sendiri agar dapat terus menerapkan perilaku gizi seimbang berdasarkan pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki. Oleh karenanya, untuk meningkatkan pengetahuan diperlukan pendidikan gizi di lingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami dari Tim peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang mendukung penelitian kami, khususnya SMAN Tanah Merah, Kecamatan Tanah dan Sungai Salak Kec. Tempuling, Kab. Indragiri Hilir Riau. Ucapan terima kasih juga kami disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang yang telah memberikan kepercayaan dan tugas penelitian kepada tim dalam melaksanakan kegiatan melalui pendanaan Yayasan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang.

DAFTAR PUSTAKA

- Pantaleon, M. G. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Heal. J.*, vol. 3, no. 3, pp. 2615–1154.

- Nadia, M., Sufriani and Fajri. 2021. Pengaruh Penyuluhan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pola Makan Balita: *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* vol. V, 93).
- Astuti S. L. D. and Surasmi A. 2016. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Menyusui Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Kemampuan Ibu Menyusui Di Rumah Bersalin Wilayah Banjarsari Surakarta: *Jurnal Ilmu Kesehatan Poltekkes Kemenkes Surakarta*, Vol. 5, No. 2, pp. 212–216.
- Kurniati, Y. D and Sartono, A. 2018. Pengaruh Metode Penyuluhan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Watukumpul. doi: 10.3327/jaesj.49.209.
- Fitria and Musniati Nia. 2024. Hubungan Dukungan Keluarga, Penyuluhan, dan Keterpaparan Informasi dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja; vol. 1, pp. 18–22, 2024.
- Ningsih, T. H. S., Harahap H and Nurlisis. 2018. Pengetahuan Dan Sikap Remaja STIKes Payung Negeri Pekanbaru. vol. 2, no. 2, pp. 90–99, 2018.
- Irwan. 2020. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Absolutemedia.com [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=3XHwDwAAQBAJ>
- Mulyani, E. Y., Mustikawati, I. S., Handayani, P and Rumana N. A. 2014. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar di SDN GU 12 Pagi: *J. Abdimas*, vol. 1, no. 1, pp. 98–104, 2014.
- Auliya, C., Oktia, W. K.H and I. Budiono. 2015. Profil Status Gizi Balita Ditinjau Dari Topografi Wilayah Tempat Tinggal (Studi Di Wilayah Pantai Dan Wilayah Punggung Bukit Kabupaten Jepara): *Unnes J. Public Heal.*, vol. 4, no. 2, pp. 108–116.
- Sumiati and Susilawati. 2023. Analisis Tentang Pengetahuan Sikap Gizi Seimbang Masyarakat Pesisir Kecamatan Medan Belawan: *Zahra J. Heal. Med. Res.*, vol. 3, no. Oktober, pp. 323–328.
- Rukmana, E., Fransiari, M. E. Damananik, K. Y. and Nurfazriah, L. R. 2023. Penilaian Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di SMA Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang: *Amerta Nutr.*, vol. 7, no. 2, pp. 178–183, 2023, doi: 10.20473/amnt.v7i2SP.2023.17.
- Kemenkes. 2018. Laporan Nasional Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nuryanti, L and Hadi, H. 2022. Identifikasi Bakat Berdasarkan Asupan Gizi Pada Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Anak Usia 11-15 Tahun: *Unnes J. Sport Sci.*, vol. 6, no. 1, pp. 36–41. doi: 10.15294/ujoss.v6i1.51792.
- Hadijah, st. 2019. Hubungan Daerah Tempat Tinggal Dengan Status Gizi Anak di Kabupaten Bantaeng Periode Januari-Desember 2019: *Med. J. J. Berk. Ilm. Kedokt.*, vol. 5, no. 1, pp. 22–29.
- Salma, W. O. Haya, L. O. M. Y. Binekada,

- Fristiohady, A., Alifariki, La Ode. 2021. *Potret Masyarakat Pesisir*. Deepublish Publisher, Yogyakarta.
- Jayanti, Y. D. and Novananda, N. E. 2017. Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas XI akuntansi 2 (di smk pgri 2 kota kediri): *Jurnal Kebidanan*, vol. 6, no. 50, pp. 100–108, 2017.