

PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SARAPAN PAGI SEIMBANG BERPENGARUH TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI

Yessy Nur Endah Sary

Program Studi Kebidanan STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Probolinggo, Jawa Timur

Submitted: June 2020

|Accepted: February 2021

|Published: September 2021

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa kritis kehidupan dengan risiko kesehatan tinggi pada masalah gizi. Gizi seimbang untuk kebutuhan dalam sehari dapat diperoleh melalui sarapan pagi. Tujuan dari penelitian ini menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi seimbang terhadap perubahan status gizi remaja putri. Penelitian eksperimental, *two group pre-test post-test design*, dilakukan pada bulan Februari sampai Maret 2020. Populasi adalah remaja putri (14 tahun) sebanyak 60 orang. Menggunakan *purposive sampling*. Sampel sebanyak 52 orang terbagi menjadi 26 remaja putri pada kelompok intervensi dan 26 remaja putri pada kelompok kontrol. Instrumen penelitian yaitu lembar observasi untuk mengukur status gizi, kuesioner singkat berisi data sosiodemografi meliputi pendidikan terakhir orang tua, pekerjaan orang tua, leaflet tentang manfaat sarapan pagi dan dampak jika tidak sarapan pagi diberikan guna menunjang pendidikan kesehatan serta power point. Hasil uji *wilcoxon match paired test* antara pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi bergizi seimbang dengan status gizi remaja putri diperoleh nilai p 0,001, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi bergizi seimbang terhadap status gizi remaja putri.

Kata kunci: pendidikan kesehatan, sarapan pagi seimbang, status gizi, remaja putri

ABSTRACT

Adolescence is a critical period of life with high health risks to nutritional problems. Balanced nutrition for the needs of the day can be obtained through breakfast. The purpose of this study analyzed the influence of health education on balanced breakfast on the nutritional status of young women. The experimental study, two group pre-test post-test design, was conducted from February to March 2020. The population is young women (14 years) as many as 60 people. Use purposive sampling. The sample of 52 people was divided into 26 young women in the intervention group and 26 young women in the control group. The research instrument is an observation sheet to measure nutritional status, a short questionnaire containing sociodemographic data parents' last education and parental work, leaflets on the benefits of breakfast and the impact if not breakfast given to support health education as well as power points. The results of wilcoxon match paired test between health education about nutritious breakfast balanced with the nutritional status of young women obtained a value of 0.001, then ha accepted so that there is an influence of health education about nutritious breakfast balanced influential with the nutritional status of young women.

Keywords: health education, balanced breakfast, nutritional status, young women.

Pendahuluan

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), masalah kekurangan konsumsi energi protein banyak dijumpai pada usia remaja (54,5%).¹ Masa remaja yaitu masa kritis kehidupan yang mempunyai risiko kesehatan tinggi, termasuk rentan masalah gizi.² Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019, prevalensi remaja putri usia 13-15 tahun dengan gizi buruk di Indonesia sebesar 11,1% dan usia 16-18 tahun sebesar 9,4%.³ Provinsi Jawa Timur (2019) memiliki prevalensi remaja putri dengan status gizi buruk sebesar 13%. Pada tahun 2019, Kabupaten Probolinggo, melaporkan bahwa jumlah remaja putri yang termasuk kurus mencapai 12%.⁴ Remaja putri menganggap bahwa sarapan pagi kurang penting. Remaja putri yang tidak terbiasa untuk sarapan pagi mempunyai kadar glukosa rendah yang menyebabkan penurunan daya ingat, tubuh melemah, pusing dan gemetar.⁵

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan studi pendahuluan terlebih dahulu untuk mengetahui gambaran kondisi dari para calon responden di tempat penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2020 di Sekolah Menengah Pertama Islam Darul

Hikmah, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur kepada 10 remaja putri didapatkan data bahwa 4 orang remaja putri tidak pernah sarapan karena sering terburu-buru sewaktu berangkat sekolah sehingga tidak sempat sarapan, 3 remaja putri menginformasikan bahwa mereka tidak sarapan karena tidak tersedia makanan di pagi hari karena ibu mereka bekerja, 3 remaja putri tidak pernah sarapan pagi karena menunda sarapan sampai jam istirahat sekolah, semua remaja putri tidak sarapan dan lebih suka untuk membeli jajanan di sekolah, semua remaja putri menganggap bahwa sarapan itu kurang penting dan tidak mengetahui manfaat sarapan pagi seimbang.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2016, yang dimaksud dengan sarapan pagi seimbang merupakan makanan pertama yang dikonsumsi oleh seseorang yang terdiri dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan vitamin yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.⁶

Dari hasil studi pendahuluan tersebut mengindikasikan bahwa diperlukan pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi seimbang agar remaja putri membiasakan sarapan sebelum melakukan aktivitas. Pendidikan kesehatan adalah suatu kegiatan menerima atau memberikan pengetahuan

melalui suatu proses transfer informasi dari tenaga kesehatan atau narasumber lainnya dengan topik yang sesuai. Pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku yang dinamis dengan mentransfer pengetahuan dan juga mampu membuat seseorang sadar bahwa perilaku selama ini yang dilakukan adalah salah dan harus bergerak menuju perilaku baru seperti terbiasa untuk sarapan pagi seimbang sehingga akan menjadi kebiasaan pada masa dewasa.⁵ Pendidikan kesehatan diperlukan untuk remaja putri agar mereka paham dan tidak melewatkan sarapan pagi seimbang.⁷

Remaja putri mempunyai sifat yang cenderung aktif dan banyak bertanya sehingga memerlukan media yang menarik pada saat diberikan pendidikan kesehatan.⁸ Media pendidikan kesehatan dapat berbentuk leaflet dengan gambar yang menarik, booklet, video, lembar balik dan power point dengan gambar menarik yang ditampilkan pada LCD.⁹ Media yang menarik memberi daya tarik bagi remaja putri untuk mengikuti pendidikan kesehatan sehingga mampu meningkatkan pengetahuan mereka tentang sarapan pagi seimbang.¹⁰

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi seimbang terhadap perubahan status gizi remaja putri.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan *two group pre-test post-test design* yang dilakukan pada bulan Februari-Maret 2020 Sekolah Menengah Pertama Islam Darul Hikmah, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur. Penelitian ini telah teregistrasi pada Komite Etik STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, dengan registrasi No. 276/ETIK-HZH/01/2020.

Populasi terjangkau adalah remaja putri sebanyak 60 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah remaja putri berusia 14 tahun, sudah menstruasi, tidak pernah sarapan pagi dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Sampel dalam penelitian berjumlah 52 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang berisi 26 orang dan kelompok kontrol yang berisi 26 orang. Kelompok intervensi diberi perlakuan berupa pendidikan kesehatan oleh peneliti, sementara kelompok kontrol tidak diberi pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan diberikan oleh peneliti dengan latar belakang pendidikan Doktoral Ilmu Kesehatan Masyarakat peminatan Gizi Masyarakat.

Instrumen penelitian adalah lembar observasi untuk mengukur berat badan,

Artikel Penelitian

tinggi badan dan hasil pengukuran status gizi *pre-test* dan *post-test*. Kuesioner singkat berisi data sosiodemografi remaja putri yang meliputi pendidikan terakhir orang tua dan pekerjaan orang tua. Leaflet berisi tentang manfaat sarapan pagi seimbang dan dampak jika tidak sarapan pagi. LCD, laptop dan *power point* juga digunakan guna menunjang keberhasilan pendidikan kesehatan. Lembar observasi digunakan untuk mencatat menu sarapan pagi seimbang remaja putri.

Pengukuran status gizi *pre-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan dengan membandingkan berat badan dan tinggi badan. Pengukuran berat badan dan tinggi badan dilakukan oleh peneliti beserta enumerator. Peneliti tidak mengukur jumlah kalori pada setiap sampel penelitian karena berdasarkan cara pengukuran status gizi dengan antropometri hanyalah diperlukan komponen tinggi badan dan berat badan.¹¹

Kelompok intervensi diberikan pendidikan kesehatan selama 1 hari dalam waktu 200 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi seimbang dilakukan dengan menggunakan

Syifa' MEDIKA, Vol.12 (No.1), September 2021, 11-20

media *power point*, laptop, LCD, *speaker* dan *leaflet* bergambar.

Kelompok intervensi diminta untuk rutin sarapan pagi seimbang selama 30 hari dan wajib untuk mencatat menu sarapannya pada lembar observasi yang telah diberikan. Setelah 30 hari, dilakukan pengukuran ulang status gizi *post-test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk melihat adanya perubahan status gizi. Data dari hasil pengukuran tidak berdistribusi normal sehingga tidak dianalisis menggunakan uji t berpasangan, akan tetapi menggunakan uji alternatif yaitu uji statistik *Wilcoxon match paired test*.

Hasil Penelitian

Karakteristik dari sampel penelitian ini dijabarkan dalam Tabel 1 berupa data sosiodemografi yang terdiri dari data pekerjaan orang tua dan pendidikan terakhir orang tua.

Tabel 1. Data Sosiodemografi Remaja Putri

Sosiodemografi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Pekerjaan Orang Tua				
Nelayan	12	46,15	15	57,69
Pedagang	6	23,07	10	38,46
Tukang Bangunan	8	30,76	-	-
Pegawai Negeri Sipil (PNS)	-	-	1	3,84
Pendidikan Terakhir Orang Tua (Ayah)				
Tidak Sekolah	5	19,23	2	7,69
Sekolah Dasar	16	61,53	18	69,23
Sekolah Menengah Pertama	3	11,53	3	11,53
Sekolah Menengah Atas	2	7,69	3	11,53
Perguruan Tinggi	-	-	-	-
Total	26	100,00	26	100,00

Tabel 2. Menu Sarapan Pagi Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Menu Sarapan Pagi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Nasi, sayur	7	26,92	8	30,76
Nasi, lauk	12	46,15	16	61,53
Nasi, sayur, lauk	6	23,07	2	7,69
Nasi, sayur, lauk, buah	1	3,84	-	-
Nasi, sayur, lauk, buah,susu	-	-	-	-
Total	26	100,00	26	100,00

Penentuan status gizi dari sampel penelitian adalah dengan melakukan pengukuran status gizi *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi dan kelompok

kontrol dengan antropometri. Data status gizi *pre-test* dan *post-test* kedua kelompok dijabarkan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Status Gizi *Pre Test* dan *Post Test* Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Status Gizi	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	0	0,00	21	80,76	0	0,00	0	0,00
Sedang	2	7,69	5	19,23	1	3,84	2	7,69
Buruk	24	92,30	0	0,00	25	96,15	24	92,30
Total	26	100,00	26	100,00	26	100,00	26	100,00

Hasil *pre-test* kelompok intervensi menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 92,30% mempunyai status gizi buruk dan pada *post-test* status gizi responden

menjadi meningkat yaitu menjadi status gizi baik sebesar 80,76%. Pada kelompok kontrol hasil *pre-test* menunjukkan mayoritas responden mempunyai status gizi buruk yaitu

sebesar 96,15% dan pada saat *post-test* tidak terjadi kenaikan status gizi.

Hasil uji *Wilcoxon match paired test* memperoleh nilai $p < 0,001$ ($\alpha < 0,05$), sehingga dinyatakan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi bergizi seimbang berpengaruh dengan status gizi remaja putri pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol tidak terjadi kenaikan status gizi yang signifikan karena tidak mendapatkan pendidikan kesehatan dan tidak diminta untuk melakukan sarapan pagi seimbang selama 30 hari.

Pembahasan

Usia remaja menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu remaja awal (12-16 tahun) dan remaja akhir (17-25 tahun).¹¹ Remaja putri seringkali tidak memiliki pola makan yang sehat, cenderung untuk meninggalkan sarapan pagi, tidak menyukai sayuran dan buah, dan menyukai makanan cepat saji. Remaja putri yang tidak sarapan pagi berisiko terhadap terjadinya masalah pada status gizi remaja tersebut.¹² Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk mengubah perilaku mereka agar dapat mengadopsi kebiasaan sarapan pagi seimbang.

Kebiasaan tidak sarapan pada remaja putri adalah hal yang tidak tepat. Terdapat

banyak faktor yang menyebabkan remaja putri tidak sarapan pagi seimbang, salah satu di antaranya adalah ketidaktahuan tentang manfaat sarapan pagi seimbang serta dampak jika tidak sarapan pagi seimbang. Pendidikan kesehatan diperlukan untuk memberikan pengetahuan kepada remaja putri tentang manfaat sarapan pagi seimbang.

Pada penelitian ini, diberikan intervensi kepada kelompok intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan tema sarapan gizi seimbang dengan menggunakan leaflet, LCD, laptop dan power point yang telah disesuaikan dengan karakteristik remaja putri. Hasil *pre-test* kelompok intervensi menginformasikan bahwa mayoritas remaja putri pada kelompok intervensi memiliki status gizi buruk yaitu sebanyak 24 orang (92,30%). Status gizi merupakan keadaan tubuh seseorang akibat pola konsumsi zat gizi. Status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh.¹³ Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi maka akan mampu menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan metabolisme sehingga individu tersebut akan mencapai status gizi yang seimbang.⁹ Pengukuran yang sering dipakai untuk mengukur status gizi adalah antropometri.¹⁴ Antropometri merupakan pengukuran status

gizi dengan pengukuran ukuran, berat dan proporsi badan manusia.¹⁵ Oleh karena itu, peneliti memutuskan menggunakan antropometri pada penelitian ini karena hasilnya dipastikan akurat.

Hasil *post-test* kelompok intervensi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan status gizi menjadi baik sebanyak 21 orang (80,76%) dan status gizi sedang sebanyak 5 orang (19,23%). Terjadinya peningkatan status gizi menjadi baik disebabkan karena mayoritas remaja putri sudah mengetahui dan memahami tentang manfaat sarapan pagi seimbang dan dampak jika meninggalkan sarapan pagi yang didapat setelah mengikuti pendidikan kesehatan. Meningkatnya pengetahuan remaja putri setelah pendidikan kesehatan memberikan kesimpulan bahwa pendidikan kesehatan efektif untuk merubah perilaku remaja putri dari yang sebelumnya selalu melewatkan sarapan pagi menjadi terbiasa untuk sarapan pagi.

Pendidikan kesehatan tentang manfaat sarapan pagi seimbang efektif meningkatkan perilaku hidup sehat dengan tujuan menyadarkan siswi untuk meningkatkan derajat kesehatan. Penggunaan leaflet, power point, LCD dan laptop sebagai media pendidikan kesehatan berguna untuk mencapai seluruh sasaran dengan tepat sehingga menimbulkan minat serta

memotivasi siswi untuk melaksanakan pesan kesehatan, membantu mengatasi berbagai hambatan dan membantu untuk belajar lebih cepat dan lebih banyak.¹⁶ Pendidikan kesehatan selain juga merupakan strategi mengubah sikap siswi untuk merubah kebiasaan meninggalkan sarapan pagi menjadi terbiasa untuk sarapan pagi.¹⁷ Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa pendidikan kesehatan selain efektif untuk memberikan motivasi juga mampu mengubah kebiasaan remaja putri untuk terbiasa sarapan pagi.

Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa pendidikan kesehatan efektif meningkatkan status gizi remaja putri menjadi status gizi baik. Akan tetapi terdapat kekurangan karena tidak semua remaja putri dapat menerapkan diri untuk sarapan pagi seimbang. Mereka hanya menerapkan sarapan pagi saja, tetapi tidak dengan gizi seimbang. Mayoritas remaja putri pada kelompok intervensi sebanyak 12 orang dari total keseluruhan 26 orang (46,15%) hanya sarapan pagi dengan nasi dan lauk saja. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh rendahnya sosial ekonomi keluarga. Mayoritas orang tua remaja putri sebanyak 12 orang orang dari total keseluruhan 26 orang (46,15%) kelompok intervensi bekerja sebagai nelayan dengan penghasilan rendah

yang tidak cukup untuk membeli makanan bergizi sehingga hanya mampu memberikan makanan seadanya kepada anaknya. Padahal sarapan pagi seimbang menjadi penting karena memproduksi energi untuk semua aktivitas tubuh seperti berpikir dan belajar.¹⁸

Angka kecukupan gizi (AKG) untuk remaja putri dalam satu hari yaitu 600-700 mg.⁸ Menu makanan pada sarapan pagi yang seimbang seharusnya terdiri dari nasi, lauk, buah dan sayur yang penting untuk daya tahan tubuh dan kesehatan.¹⁶ Pendidikan kesehatan sebenarnya efektif untuk merubah remaja putri untuk terbiasa sarapan pagi akan tetapi tidak mampu meningkatkan keadaan ekonomi orang tua remaja putri menjadi lebih baik sehingga mampu menyediakan sarapan pagi seimbang.

Faktor lain penyebab dari para remaja putri hanya sarapan pagi dengan nasi dan lauk adalah karena faktor rendahnya pendidikan orang tua. Mayoritas orang tua remaja putri kelompok intervensi hanya bersekolah sampai pada lulus sekolah dasar yaitu sebanyak 26 orang total sampel (61,53%). Rendahnya pendidikan orang tua memengaruhi pengetahuan sehingga tetap menyediakan menu sarapan seadanya.¹⁷ Pendidikan kesehatan telah mampu untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang manfaat sarapan pagi seimbang akan

tetapi tidak mampu untuk mengubah pengetahuan orang tua remaja putri sehingga diharapkan mampu untuk bekerja sama menyediakan menu sarapan gizi seimbang.

Hasil penelitian ini juga membandingkan status gizi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil *pre-test* pengukuran status gizi kelompok kontrol menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri dalam kelompok kontrol sebanyak 25 orang (96,15%) mempunyai status gizi buruk. Terjadinya status gizi buruk dipengaruhi oleh ketidaktahuan tentang manfaat sarapan pagi seimbang, asupan makanan dan kebiasaan sarapan pagi. Pemenuhan gizi dalam makanan sehari-hari mempengaruhi pertumbuhan dan juga perkembangan remaja.¹⁷ Oleh karena itu, diperlukan pendidikan kesehatan untuk remaja putri yang berada pada kelompok kontrol yang sama halnya dengan pendidikan kesehatan yang telah diberikan pada kelompok intervensi.

Faktor lain yang mempengaruhinya tidak meningkatnya status gizi adalah rendahnya pengetahuan tentang manfaat sarapan pagi seimbang, rendahnya status sosial ekonomi orang tua yang mayoritas bekerja sebagai nelayan yaitu sebanyak 15 orang dari total keseluruhan 26 orang (57,69%) kelompok intervensi dan

rendahnya pendidikan orang tua yang mayoritas sebanyak 18 orang dari total keseluruhan 26 orang (69,23%) kelompok intervensi hanya bersekolah sampai sekolah dasar. Beberapa faktor inilah yang mengakibatkan status gizi remaja putri kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan dan mayoritas yaitu sebanyak 24 orang (92,30%) tetap mempunyai status gizi buruk. Oleh karena itu, dalam penerapan kebiasaan sarapan pagi diperlukan dukungan dari orang tua, guru dan berbagai pihak agar remaja selalu melaksanakan sarapan pagi secara tertaur sebelum beraktivitas.¹⁸

Untuk mendapatkan dukungan orang tua maka pendidikan kesehatan tentang manfaat sarapan pagi seimbang seharusnya tidak hanya diberikan kepada remaja putri, akan tetapi juga kepada orang tua siswi sehingga meskipun kondisi sosial ekonomi orang tua adalah rendah, setidaknya mereka mempunyai pengetahuan yang cukup dan akan berusaha meningkatkan keadaan sosial ekonominya guna meningkatkan status gizi anaknya.

Simpulan dan Saran

Pendidikan kesehatan tentang sarapan pagi seimbang berpengaruh terhadap perubahan status gizi remaja putri.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Ketua Yayasan STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo yang telah memberikan dukungan untuk pelaksanaan penelitian saat ini, semua responden dalam penelitian, kepala sekolah dan guru di Sekolah Menengah Pertama Islam Darul Hikmah, Probolinggo Jawa Timur dan semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Cantika. Ardriaria. Syauqi. 2017. Peran makronutrien dalam sarapan sehat terhadap performa kognitif remaja. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 6(2):611-621.
2. Kalsum dan Halim. 2016. Kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*. 18(1):9-19.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Warta Kesmas: Gizi seimbang, prestasi gemilang*. Jakarta: Kemenkes RI. 1-27.
4. Rachmayani. Kuswiri. Melani. 2018. Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawai Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*.:125-130.
5. Fathin. 2018. Hubungan kontribusi energi sarapan dan makanan jajanan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 1 Sukoharjo. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI. 1-78.
7. Sary YNE. 2015. Buku mata ajar evaluasi pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.
8. Sitoayu L, Wahyuni Y, Angkasa D, Noviyanti A. 2016. Sarapan sehat menuju generasi sehat berprestasi. *Jurnal Abdimas*. 3(1):56-61.
9. Partida S, Marshall A, Henry R, Townsend J, Toy A. 2018. Attitudes toward nutrition and dietary habits and effectiveness of nutrition education in active adolescents in a private school setting: a pilot study. 10 (1260):2-15
10. de Medeiros GCBS, de Azevedo KPM, Garcia DA, Segundo VHO, Mata ANS, de Siqueira KSDP, *et al*. 2019. Protocol for systematic reviews of school-based food and nutrition education intervention for adolescent health promotion. *Medicine*. 98(35):e16977.
11. Kesuma ZM dan Rahayu L. 2017. Identifikasi status gizi pada remaja di Kota Banda Aceh. *Statistika*. 17(2): 63-69.
12. Hendriani D, Qona'ah A, Firdaus R. 2018. Pengaruh media pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan remaja tentang premenstrual syndrome pada remaja SMP Islam Ar-Riyadh Bontang. *Mahakam Midwifery Journal*. 3(1):194-212.
13. Saragi L, Hasanah O, Huda N. 2015. Hubungan sarapan pagi dengan aspek biologis anak usia sekolah. *Jurnal Online Mahasiswa*. 2(2):1205-1211.
14. Pujiati, Arneliwati, Rahmalia S. 2016. Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. *Jurnal Online Mahasiswa*. 2(2):1345-1352.
15. Mitayani dan Tanzila RA. 2016. Gambaran antropometri atlet taekwondo di Palembang. *Syifa' Medika*. 6(2):102-110.
16. Hamulka J, Wadolowska L, Hoffmann M, Gutkowska K. 2018. Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in polish teenagers. *The ABC of healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. Nutrients*. 10(1439):2-23.
17. Pragita RR, Purwandari R, Sulistyorini L. 2017. Pengaruh pendidikan kesehatan metode Stratagem dengan media audiovisual terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja di SMP 14 Jember. *e-Journal Pustaka Kesehatan*. 5(2):284-290.
18. Restuti AN & Susindra Y. 2016. Hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Mhfilud Durror II Jelbuk. *Prossiding Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Dana BOPTN Politeknik Negeri Jember Tahun 2016*. 74-80.
19. Arifin LA. 2015. Hubungan sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3(1):203-207.