



## **GAMBARAN PENGETAHUAN DAN PRAKTIK KONSUMSI BUAH DAN SAYUR TERHADAP ISI PIRINGKU DI SMA NEGERI 1 AMBAWANG**

Taufik, Dahliansyah, Ayu Rafiony  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

### **Abstrak**

Gizi seimbang merupakan slogan yang tidak semua orang memahaminya dan diperlukan edukasi lebih mengenai hal tersebut. Pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang dapat berpengaruh pada sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Dengan pengaturan makan yang memperhatikan golongan makanan untuk dikonsumsi seseorang, meliputi makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur dan buah dapat meningkatkan status gizi yang akan berdampak pada kondisi gizi namun jika tidak terpenuhi maka akan berdampak pada seseorang. Untuk mengetahui pengetahuan dan praktik konsumsi buah dan sayur pada remaja kelas X di SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan Cross Sectional dengan jumlah sampel sebanyak 40 siswa kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang, sampel berusia 15-16 tahun. Analisis data adalah univariat dengan variabel praktik konsumsi buah dan sayur. Penelitian menunjukkan bahwa 72,5% siswa memiliki pengetahuan baik, 80% siswa kurang mengonsumsi sayur, dan 82,5% siswa kurang mengonsumsi buah. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi tentang pentingnya praktik dalam mengonsumsi buah dan sayur. Siswa-siswi kelas X SMAN 01 Sungai Ambawang memiliki pengetahuan yang baik, dan konsumsi buah dan sayur yang kurang.

Kata Kunci: pengetahuan, konsumsi, isi piringku.

## **OVERVIEW OF KNOWLEDGE AND PRACTICE OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION TOWARDS THE CONTENTS OF MY PLATE AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 AMBAWANG**

### **Abstract**

*Balanced nutrition is a slogan that not everyone understands, and more education is needed regarding this matter. A person's knowledge about balanced nutrition can affect their attitude and behavior in food selection. By managing meals that consider food groups to be consumed, including staple foods, animal and plant side dishes, vegetables, and fruits, it can improve nutritional status which will impact nutritional conditions; however, if not fulfilled, it will have an impact on the individual. To determine the knowledge and practice of fruit and vegetable consumption in grade X adolescents at SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. This research is a qualitative descriptive study with a cross-sectional approach involving a sample of 40 students from grade X of SMA Negeri 1 Sungai Ambawang, aged 15-16 years. Data analysis is univariate with variables of fruit and vegetable consumption practices. Research shows that 72.5% of students have good knowledge, 80% of students consume insufficient vegetables, and 82.5% of students consume insufficient fruits. These findings emphasize the importance of education regarding the significance of practices in consuming fruits and vegetables. Students of class X at SMAN 01 Sungai Ambawang have good knowledge, but their consumption of fruits and vegetables is lacking with good nutritional status.*

*Key Word: knowledge, consumption, my plate contents*

## Pendahuluan

Gizi seimbang merupakan selogan yang tidak semua orang memahaminya dan diperlukan edukasi lebih mengenai hal tersebut. Pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang dapat berpengaruh pada sikap dan perilaku dalam memilih makanan (Rahmad, 2023). Dengan pengaturan makan yang memperhatikan golongan makanan untuk dikonsumsi seseorang, meliputi makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur dan buah dapat meningkatkan status gizi yang akan berdampak pada kondisi gizi namun jika tidak terpenuhi maka akan berdampak pada seseorang. Beberapa masalah gizi yang sering terjadi di antaranya kekurangan energi protein (KEP), kekurangan vitamin A (KVA), gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY), anemia gizi besi (AGB) (Puspaningtyas, 2019). Dengan penerapan gizi seimbang dengan konsep isi piringku maka seseorang dapat menggambarkan porsi makan yang dikonsumsi dalam satu piring terdiri dari makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan komposisi 2/3 porsi dari 1/2 piring, lauk pauk (sumber protein) dengan komposisi 1/3 porsi dari 1/2 piring, sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan komposisi 2/3 porsi dari 1/2 piring dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan komposisi 1/3 porsi dari 1/2 piring (Kemenkes RI, 2014). Remaja merupakan kelompok yang sulit menerapkan konsep gizi seimbang dimana masa remaja pada saat ini sangat berpengaruh pada kondisi kurangnya gizi pada remaja (Yusuf, 2023).

Masa remaja merupakan masa transisi antara anak-anak menjadi dewasa di mana masa ini merupakan periode yang sangat rentan terhadap gizi. Masalah gizi pada masa remaja dapat terjadi, yaitu kurang gizi, kelebihan gizi dan obesitas (Rachmayani 2018). Hal ini dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya terhadap masalah gizi orang dewasa. Remaja memiliki pandangan sendiri terhadap tubuhnya (Body image) yang seringkali salah (Yaremchuk 2015)(Atasasih, 2022). Data Global School Healty Survey (2015) menyebutkan pola makan remaja yang sering melewatkan sarapan (65,2%), kurang mengonsumsi serat dari sayur dan buah (93,6%), sering mengonsumsi makanan penyedap yang tinggi natrium (75,7%) serta kurangnya aktivitas fisik (42,5%) adalah penyebab terjadinya permasalahan tersebut (Agnesia, 2020).

Sikap konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia yang merupakan bagian dari gizi seimbang, pada tahun 2016 mengalami penurunan dan konsumsi yang tidak memadai. Data yang tercatat penduduk Indonesia hanya mengonsumsi 43% dari jumlah yang direkomendasikan, berarti kurang dari setengah konsumsi yang direkomendasikan oleh (AKG/FAO,2013). Berdasarkan angka kecukupan gizi yang direkomendasikan oleh WHO yang juga dianut oleh Departemen Kesehatan adalah sebesar 400 gram perkapita perhari. Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia yaitu konsumsi buah 67 gram dan sayur 107 gram

perkapita/hari (Widani, 2019). Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa perilaku makan remaja yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90 persen (Namira, 2022). Hal ini sangat memprihatinkan dan perlu mendapatkan perbaikan agar status gizi anak remaja menjadi lebih baik. Pada siswa SMA 1 Ambawang merupakan sebuah sekolah yang terletak di pinggiran kota. Akses terhadap makanan cukup memadai namun terkait dengan informasi yang cukup terbilang kurang dimana memiliki lingkungan bermacam beraneka ragam makanan dan, yang menyebabkan porsi makanan tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Oleh karena itu, perlu diberitahukan mengenai isi piringku kepada remaja di SMA 1 Ambawang.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang gambaran pengetahuan dan praktik konsumsi buah dan sayur terhadap isi piringku di SMA Negeri 1 Ambawang.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan secara objektif tentang keadaan sebenarnya dari objek yang diteliti. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah perwakilan siswa-siswi kelas X yang ada di SMAN 1 Sungai Ambawang yang berjumlah 40 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling*, yaitu salah satu teknik pengambilan sampel di mana populasi dibagi ke dalam kelompok-kelompok yang lebih kecil (*strata*) berdasarkan karakteristik tertentu, lalu sampel diambil dari setiap strata secara proporsional sesuai dengan ukuran strata tersebut dalam populasi. Sampel diambil dari kelas X1- X8 secara seimbang agar dapat memperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili seluruh populasi.

## Hasil

### Hasil Satu

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	32,5
Perempuan	27	67,5
Umur Responden		
15 Tahun	36	90
16 Tahun	4	10
Pekerjaan Ayah		
Buruh	17	42,5
Petani	4	10



PNS	6	15
Wiraswasta	10	32,5
Pekerjaan Ibu		
Buruh	4	10
Ibu Rumah Tangga	28	70
Pedagang	5	12,5
Petani	2	5
PNS	1	2,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 ditemukan bahwa presentase sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (67.5%), peresentase sebagian besar umur terdapat pada usia 15 tahun (90%), sedangkan presentase pekerjaan ayah lebih banyak buruh (42.5%) dan presentase pekerjaan ibu sebagian besar sebagai ibu rumah tangga (70%).

#### Hasil Dua

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa SMAN 1 Sungai Ambawang

Pengetahuan	n	%
Baik	29	72,5
Kurang Baik	11	27,5
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 didapat sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (72,5%).

#### Hasil Tiga

Tabel 3 Distribusi Tingkat Konsumsi Buah Dan Sayur

Asupan Siswa	n	%
Konsumsi Buah	7	17,5
Cukup	33	82,5
Kurang		
Konsumsi Sayur		
Cukup	8	20
Kurang	32	80
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 didapat sebagian besar responden memiliki tingkat praktik konsumsi buah kurang sebesar (82,5%) dan konsumsi sayur dengan kategori kurang sebanyak (80%).

#### Pembahasan

##### a. Pengetahuan siswa

Ilmu pengetahuan adalah seperangkat pengetahuan yang digunakan untuk mencari, menemukan, dan meningkatkan pemahaman atas suatu masalah yang menjadi kajian dengan menggunakan seperangkat konsep dan teori, dan dengan menggunakan seperangkat metode ilmiah yang objektif, metodologis, sistematis, dan universal. Maka dari itu, sebuah ilmu pengetahuan harus dapat dijelaskan tentang apa yang menjadi objek, bagaimana ilmu pengetahuan itu terbentuk dan apa yang

membentuk, apa manfaatnya, serta bagaimana prosedur untuk mempelajarinya (metodologi). Ilmu merupakan bagian dari pengetahuan yang objek teladinya adalah dunia empiris dan proses mendapatkan pengetahuannya sangat ketat, yaitu menggunakan metode ilmiah. Ilmu menggabungkan logika deduktif dan induktif, dan penentu kebenaran ilmu tersebut adalah dunia empiris yang merupakan sumber dari ilmu itu sendiri (Ridwan, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian pada pengetahuan siswa SMAN 1 Sungai Ambawang dalam pengetahuan dengan persentase baik 72,5% dengan jumlah siswa 29 orang dan kurang baik 27,5% dengan jumlah siswa 11 orang dengan jumlah sampel 40 siswa. Pengetahuan siswa dinilai berdasarkan kemampuan siswa menjawab pertanyaan esai yang berisi 10 pertanyaan dengan tiap poin benar mendapatkan skor 10. Data ini di dapat dengan menggunakan SPSS, dengan mencari nilai rata-ratanya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Usdeka Muliani, (2023), Menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi baik 65 remaja (91,5%). Penelitian yang dilakukan (Utami, (2023), menyatakan bahwa hampir seluruh pengetahuannya yang berkategori baik 53 orang (84,1%). Penelitian yang dilakukan Charina, (2022), menyatakan tingkat pengetahuan dengan pola gizi seimbang cukup baik 99 orang (62,6%).

Pengetahuan yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa yang mengetahui mengenai apa itu makanan yang sehat dan apa saja sumber makanan yang sehat dan kandungan apa yang berbahaya di dalam makanan yang biasa di konsumsi. Salah satu faktor yang mempengaruhi sikap adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan bagian esensial dari eksistensi manusia, karena pengetahuan merupakan buah dan aktivitas berfikir yang dilakukan oleh manusia.

Pengetahuan dapat berupa pengetahuan empiris dan rasional. Pengetahuan empiris menekankan pada pengalaman indrawi dan pengamatan atas segala fakta tertentu. Pengetahuan ini disebut juga pengetahuan yang bersifat aposteriori. Adapun pengetahuan rasional, adalah pengetahuan yang didasarkan pada budi pekerti, pengetahuan ini bersifat apriori yang tidak menekankan pada pengalaman melainkan hanya rasio semata (Octaviana & Ramadhani, 2021).

##### b. Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah

Konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Buah dan sayur merupakan bahan makanan sumber vitamin, mineral, dan serat. Vitamin dan mineral merupakan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan yang dapat berfungsi untuk



mencegah kerusakan sel. Serat berfungsi untuk memperlancar pencernaan dan dapat mencegah dan menghambat perkembangan sel kanker usus besar. Konsumsi buah dan sayur yang cukup, ikut berperan untuk menjaga kenormalan tekanan darah, kadar gula, kolesterol darah, dapat mengurangi risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan (Hadi Nabilla & Sembiring, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap praktik konsumsi sayuran dari 40 siswa diketahui bahwa siswa SMAN 1 Sungai Ambawang banyak yang mengkonsumsi cukup sayuran daripada kurang. Kategori cukup yaitu 20% dengan jumlah siswa 8 orang dan yang kurang yaitu 80% dengan jumlah siswa 32 orang. Sedangkan praktik konsumsi buah dari 40 siswa diketahui bahwa siswa SMAN 1 Sungai Ambawang banyak yang mengkonsumsi cukup buah daripada kurang. Kategori cukup yaitu 17,5% dengan jumlah siswa 7 orang dan yang kurang yaitu 82,5% dengan jumlah siswa 33 orang dengan penilaian berupa table *Food Frequency Questionair*. Data ini di dapat dengan menggunakan SPSS, dengan mencari nilai rata-ratanya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Liasih & Rohani, (2019), yang menyatakan konsumsi buah dan sayur kurang 29 (82,9%), Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wibawa (2021), menyatakan bahwa tingkat kurangnya konsumsi buah dan sayur termasuk kategori kurang 67 (64%), Penelitian yang dilakukan (Anna Burger, 2018), menyatakan sebagian besar siswa memiliki kebiasaan kurang menkonsumsi buah dan sayur (67,1%).

Analisis pengetahuan, sikap dan praktek gizi sangat penting sebagai informasi perilaku gizi remaja dan upaya mengubah perilaku gizi kearah yang lebih baik serta mencegah penyebab penyakit Tujuan penelitian adalah menganalisis pengetahuan, sikap dan praktek gizi pada remaja sekolah (Triyanti, 2017).

## Penutup

### Kesimpulan

1. Pengetahuan siswa kelas X SMAN 01 Sungai Ambawang terhadap buah dan sayur sebagian besar baik 29 siswa (72,5%).
2. Konsumsi buah siswa kelas X SMAN 01 Sungai Ambawang sebagian besar kurang, 33 siswa (82,5%), dan konsumsi sayur siswa kelas X SMAN 01 Sungai Ambawang sebagian besar kategori kurang, 32 siswa (80%).

### Saran

1. Masih di temukan konsumsi buah dan sayur yang rendah maka dari itu harus ada penyediaan Makanan Sehat di Kantin Sekolah pastikan kantin sekolah menyediakan pilihan makanan yang mengandung sayur dan buah sesuai dengan komposisi "Isi Piringku". Hal ini mendorong siswa untuk memilih makanan sehat selama di sekolah.

2. Perlu dilakukan kampanye dan Slogan tentang gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsumsi buah dan sayur dengan mendorong konsumsi sayur dan buah. Poster dan materi visual lainnya dapat dipasang di area strategis sekolah untuk mengingatkan siswa akan pentingnya gizi seimbang.

## Daftar Pustaka

- Agnesia, D. (2020). Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *ACADEMICS IN ACTION Journal of Community Empowerment*, 1(2), 64. <https://doi.org/10.33021/aia.v1i2.847>
- Anna Burger, D. M. (1978). the Consumption of Fruits and Vegetables. *Acta Horticulturae*, 43(77), 67–76. <https://doi.org/10.17660/actahortic.1978.77.5>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Medikora*, 18(1), 1–6. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i1.29189>
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Triyanti, S., Gizi, P., Remaja, P., Implikasinya, D. A. N., & Sosialisasi, P. (2017). Pengetahuan, Sikap Dan Praktek Gizi Pada Remaja Dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 1(1), 1–9.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Gustiara, I. (2012). Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Pekanbaru Vegetable and Fruit Consumption among Students of Senior High. *Jurnal Precur*, 1(Agustus), 50–57. <https://www.neliti.com/publications/160033/konsumsi-sayur-dan-buah-pada-siswa-sma->





- negeri-1-pekanbaru
- Hadi Nabilla, N., & Sembiring, N. P. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa MTSN 2 Rokan Hulu. *Seminar Nasional Ketahanan Pangan, 1*, 1–74. <https://ketahanan-pangan.uin-suska.ac.id/index.php/home/article/view/8>
- Hanifah, H., Susanti, S., & Adji, A. S. (2020). Perilaku Dan Karakteristik Peserta Didik Berdasarkan Tujuan Pembelajaran. *Manazhim, 2*(1), 105–117. <https://doi.org/10.36088/manazhim.v2i1.638>
- Harianti, R., Fitri, I., Hotmauli, H., Dini MA Iballa, B., Anita, F., & Siregar, U. A. (2022). Literasi Gizi Remaja Melalui Permainan Edukasi Goaksi (Go Aksi Bergizi). *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6*(5), 1188–1194. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10857>
- Hendrawan, A. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt'X' Tentang Undang-Undang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan, 6*(2), 69–81. <https://doi.org/10.31935/delima.v6i2.76>
- Hikmah, N. (2019). *Perkembangan peserta didik sekolah menengah. 1*(3), vii+184.
- Koyimah, H., Hidayah, L., & Huda, M. (2018). Pembentukan Perilaku dan Pola Pendidikan Karakter dalam Cerpen Rumpelstiltskin Karya Saviour Pirrotta dan Enam Serdadu Karya Brothers Grimm. *Jurnal Pertemuan Ilmiah Bahasa Dan Sastra Indonesia (PIBSI), 293*, 293–306.
- Ksklusif, C. A. A. S. I. E. (2022). *P Emberdayaan M Asyarakat U Ntuk M Eningkatkan. 6*(1), 69–75.
- Laoli, J., Lase, D., & Waruwu, S. (2022). Analisis Hubungan Sikap Pribadi Dan Harmonisasi Kerja Pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo'Oa Kota Gunungsitoli. *Jurnal Ilmiah Simantek, 6*(4), 145–151.
- Laswati, D. T. (2019). Masalah Gizi Dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian, 2*(1), 69–73. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Liasih, Y., & Rohani, T. (2019). Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X IPA Di SMA Negeri1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan, 6*(1), 38–44.
- Namira, S. (2022). Perbedaan Pengetahuan Dan Perilaku Makan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Isi Piringku Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang Tahun 2022. *Temu Ilmu Nasional Persagi, 4*, 393–402.
- Nurrahman, A., & Irawan, A. (2019). *Analisis Tingkat Karakter Religius Siswa Sekolah Menengah Pertama Pendidikan sebagai suatu sistem yang berkelanjutan tentunya mempunyai permasalahan yang sangat luas , kompleks dan unik . Baik pada tingkat makro maupun mikro . Selama manusia masih di bumi. 12*(2), 171–190.
- Octaviana, dila rukmi, & Ramadhani, reza aditya. (2021). pengetahuan. *Jurnal Tawadhu, 2*(2), 143–159.
- Pasaribu, G. D., & Siagian, N. (n.d.). *Perkembangan pada kalangan anak sekolah menengah pertama.*
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019). Edukasi Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti, 2*(2), 34. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition, 5*(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Rahmad, A. H. Al, Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan Leaflet dan Poster sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 33*(1), 23–32.
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèe: Penelitian Multidisiplin, 4*(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment of Knowledge, Attitudes and Behavior of Balanced Nutrition and Nutritional Status in Adolescents at Bandung Foundation High School, Deli Serdang Regency. *Amerta Nutrition, 7*(2), 178–183. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.17>
- Sartika, M. D., Andika, W. D., & Sumarni, S. (2022). Jurnal Pendidikan Anak , Volume 11 ( 1 ), 2022 , Halaman 30-39 Literature Review : Motivasi yang Diberikan Kepada Anak Dalam Mengkonsumsi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Anak, Volume 11 (1), 2022, Halaman 30-39, 11*(1), 30–39.
- Suhaimi. (2019). Pangan, Gizi, dan kesehatan. Yogyakarta: Deepublish. *Jurnal Kesmas, 11*(4), 59–65.
- Usdeka Muliani, Sumardilah, D. S., & Mindo Lupiana. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja, 8*(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1>



1.202

- Utami, N. M., Hidayanti, L., & Aisyah, I. S. (2023). Tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 20–27. <https://doi.org/10.37058/nsj.v2i2.6689>
- Wibawa, I. G. P. S., Sukraniti, D. P., & Suarjana, I. M. (2021). Tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi sayur buah pada remaja di SMP negeri 2 denpasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria*, 1(1), 57. <https://doi.org/10.24167/patria.v1i1.1779>
- Wulandari, N. (2014). Sikap Dan Perilaku Siswa Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Ambawang. *Sociologique*, 2(4), 1–15.
- Yaremchuk, Y. E., Katayev, V. S., & Sinyugin, V. V. (2015). status gizi. *Ресстрація, Зберігання І Обробка Даних*, 17(3), 56–64. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>
- Yusuf, R. A., Agus, A.-I., Sultan, S., Pada, A. T., & Adelia, I. (2023). Penyuluhan Gizi Seimbang Dalam Upaya Pencegahan Anemia dan Gizi Kurang Pada Santri/Santriwati Pondok Pesantren Wihdatul Ulum YW-UMI. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(6), 889–894. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v8i6.5635>