

EDUKASI GIZI BERBASIS *PEER EDUCATOR*: PEBNINGKATAN LITERASI LABEL PANGAN REMAJA MENUJU ZERO NEW STUNTING

Peer Educator-Based Nutrition Education: Enhancing Adolescent Food Label Literacy Toward Zero New Stunting

Fauziah^{1*}, Diesna Sari¹, Muh. Fuad Mansyur²

¹Program Studi Gizi, Universitas Sulawesi Barat, ²Program Studi Teknik Informatika Universitas Sulawesi Barat

Jalan Prof. Dr. Baharuddin Lopa, Talumung, Banggae Timur, Kabupaten Majene, Sulawesi Barat

*Alamat korespondensi: fauzia@unsulbar.ac.id

(Tanggal Submission: 13 November 2025, Tanggal Accepted : 20 Maret 2026)



Kata Kunci :

Literasi Gizi, Peer Educator, Label Pangan, Remaja, Zero New Stunting

Abstrak :

Rendahnya literasi gizi remaja, khususnya dalam memahami informasi pada label pangan, berdampak pada perilaku konsumsi yang kurang sehat dan berpotensi meningkatkan risiko *stunting* di masa depan. Edukasi gizi sejak usia remaja menjadi strategi penting dalam pencegahan *stunting* lintas generasi. Pendekatan *peer educator* dinilai efektif karena melibatkan teman sebaya sebagai agen perubahan dalam peningkatan literasi gizi menuju *Zero New Stunting*. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam membaca label pangan melalui pendekatan *peer educator* di MAS DDI Baruga, Kabupaten Majene. Metode pelaksanaan mencakup pelatihan 10 Duta GiziMate dan implementasi *peer education* kepada 30 siswa. Kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif dan simulasi pembacaan label pangan, serta evaluasi pengetahuan menggunakan pre-test dan post-test. Pelatihan Duta GiziMate menunjukkan peningkatan peserta dengan pengetahuan baik dari 40% menjadi 80%. Pada tahap *peer education*, proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 43% menjadi 87%. Selain peningkatan pengetahuan, terjadi pula peningkatan keterampilan membaca label pangan. Temuan ini menunjukkan efektivitas edukasi teman sebaya dalam membangun literasi gizi dan kesadaran kesehatan di kalangan remaja. Edukasi gizi berbasis *peer educator* efektif meningkatkan literasi label pangan remaja sebagai upaya preventif menuju *Zero New Stunting*.



Key word :

*Nutrition
Literacy, Peer
Educator, Food
Label,
Adolescents,
Zero New
Stunting*

Abstract :

Low nutritional literacy among adolescents, particularly in understanding food label information, contributes to unhealthy eating behaviors and increases the risk of stunting in later life. Nutrition education during adolescence is a key strategy for preventing intergenerational stunting. The *peer educator* approach is considered effective because it involves peers as agents of change in improving nutritional literacy toward achieving *Zero New Stunting*. This activity aimed to enhance adolescents' knowledge and skills in reading food labels through a *peer educator* approach at MAS DDI Baruga, Majene Regency. The implementation included training for 10 "Duta GiziMate" (Nutrition Ambassadors) and *peer education* activities involving 30 students. The program was conducted through interactive lectures, food label reading simulations, and knowledge assessments using pre- and post-tests. The training of Duta GiziMate showed an increase in participants with good knowledge from 40% to 80%. At the *peer education* stage, the proportion of participants with good knowledge increased from 43% to 87%. In addition to knowledge improvement, participants also demonstrated enhanced practical skills in reading food labels. These findings indicate that *peer-based nutrition education* effectively builds nutritional literacy and health awareness among adolescents. Peer educator-based nutrition education is proven to be an effective preventive effort to improve adolescents' food label literacy and support the achievement of *Zero New Stunting*.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Fauziah, Sari, D., & Mansyur, M. F. (2026). Edukasi Gizi Berbasis *Peer Educator*: Peningkatan Literasi Label Pangan Remaja Menuju Zero New Stunting. *Jurnal Abdi Insani*, 13(3), 1705-1714. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v13i3.3544>

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja menjadi perhatian penting dalam upaya pencegahan *stunting* lintas siklus kehidupan. Remaja merupakan kelompok usia kritis yang sedang mengalami pertumbuhan pesat dan memiliki kebiasaan makan yang mudah dipengaruhi oleh lingkungan dan iklan makanan (Brown, 2016). Rendahnya literasi gizi, termasuk kemampuan memahami informasi pada label pangan, sering kali menyebabkan remaja mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang berisiko terhadap kesehatan jangka panjang. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi *stunting* nasional mencapai 21,5%, dengan Sulawesi Barat termasuk provinsi dengan angka tertinggi yaitu 30,3%. Upaya peningkatan literasi gizi sejak remaja menjadi langkah strategis dalam menurunkan risiko *stunting* pada generasi berikutnya. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah metode *peer educator*, di mana remaja dilibatkan sebagai pendidik sebaya untuk menyampaikan pesan gizi secara kontekstual dan komunikatif. Melalui pendekatan ini, proses edukasi menjadi lebih interaktif, partisipatif, dan relevan dengan karakteristik remaja.

Sebagai upaya penanggulangan *stunting*, pemerintah menggalakkan program intervensi melalui pemenuhan gizi spesifik dan sensitif bagi anak sejak dini melalui Gerakan Perbaikan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan atau 1000 HPK, terhitung sejak masa kehamilan sampai dengan anak berusia dua tahun (Brown, 2016; Schlenker & Gilbert, 2015). Namun, Penerapan 1000 HPK dalam pencegahan



stunting dianggap masih belum optimal, dilihat dari angka kejadian stunting di Indonesia masih diatas 20% dari tahun ke tahun (Kemenkes RI, 2023, 2024). Karena itu diperlukan perluasan intervensi hingga 8000 HPK sebagai upaya pencegahan *stunting* secara holistik, yaitu persiapan sejak periode remaja (Aagaard-Hansen *et al.*, 2019). Menyiapkan generasi bebas *stunting* diawali dengan membekali remaja putri sebagai calon ibu dengan kesehatan dan gizi yang baik. Masa remaja merupakan periode rentan terhadap masalah gizi, karena masih dalam proses tumbuh kembang yang memerlukan asupan gizi sesuai dengan kebutuhan, bergizi dan berimbang. Masalah gizi dan kesehatan yang dialami pada periode ini dapat berlangsung hingga remaja putri tersebut berkeluarga, hamil dan melahirkan. Potensi bayi lahir *stunting* bisa terjadi karena ibu hamil kurang gizi termasuk anemia.

Di berbagai penelitian disebutkan bahwa, salah satu penyebab masalah gizi pada remaja adalah rendahnya pengetahuan yang berdampak terhadap pemilihan asupan dan status gizi remaja (Listiana, 2016; Putri *et al.*, 2023; Sari *et al.*, 2023; Ridwan & Suryaalamshah, 2023; Zerlina & Humayrah, 2023). Lebih lanjut, Wahyuningsih (2020) menjelaskan bahwa teman sebaya memainkan peran penting dalam membangun dan menanamkan rasa percaya diri remaja untuk mengubah pengetahuan, sikap, dan praktik (Wahyuningsih, 2020). Dalam konteks ini, sekolah muncul sebagai *entry point* strategis untuk intervensi gizi berkelanjutan. Sebagai lingkungan terstruktur yang menjangkau sebagian besar populasi remaja, sekolah tidak hanya menjadi tempat belajar akademis, tetapi juga wadah ideal untuk membangun kesadaran gizi melalui program terpadu.

MAS DDI Baruga merupakan salah satu madrasah aliyah swasta di Kabupaten Majene, Sulawesi Barat, yang memiliki peran strategis dalam membentuk generasi muda yang sehat dan berpendidikan. Madrasah Aliyah (MA) Swasta DDI Baruga terletak di lingkungan Baruga Kecamatan Banggae Timur, ±5 km dari ibu kota Kabupaten Majene dan ±150 km dari kota Mamuju sebagai ibu kota Provinsi Sulawesi Barat, merupakan salah satu wilayah yang menghadapi tantangan serius terkait masalah gizi remaja. Berdasarkan data dari dinas kesehatan kabupaten Majene, MA Swasta DDI Baruga merupakan satu dari enam Sekolah Menengah Atas wilayah kerja Puskesmas Banggae II yang memiliki remaja putri terbanyak yang mengalami anemia. Angka ini menjadi dasar MA Swasta DDI Baruga menjadi lokasi fokus dalam upaya penanggulangan masalah gizi remaja menuju *zero new stunting*. Di sisi lain, MAS DDI memiliki jumlah siswa yang signifikan, yaitu sekitar 378 orang yang berpotensi menjadi agen perubahan (*peer educator*) dalam penyebaran informasi gizi. Dalam konteks Indonesia, program pencegahan stunting merupakan prioritas nasional dan salah satu strategi utama adalah meningkatkan literasi gizi sejak usia dini termasuk remaja. Oleh karena itu, intervensi yang memfokuskan pada peningkatan kemampuan membaca label pangan di kalangan remaja melalui pendekatan *peer educator* menjadi sangat relevan sebagai bagian dari upaya menuju target Zero New Stunting.

METODE KEGIATAN

Waktu dan Tempat

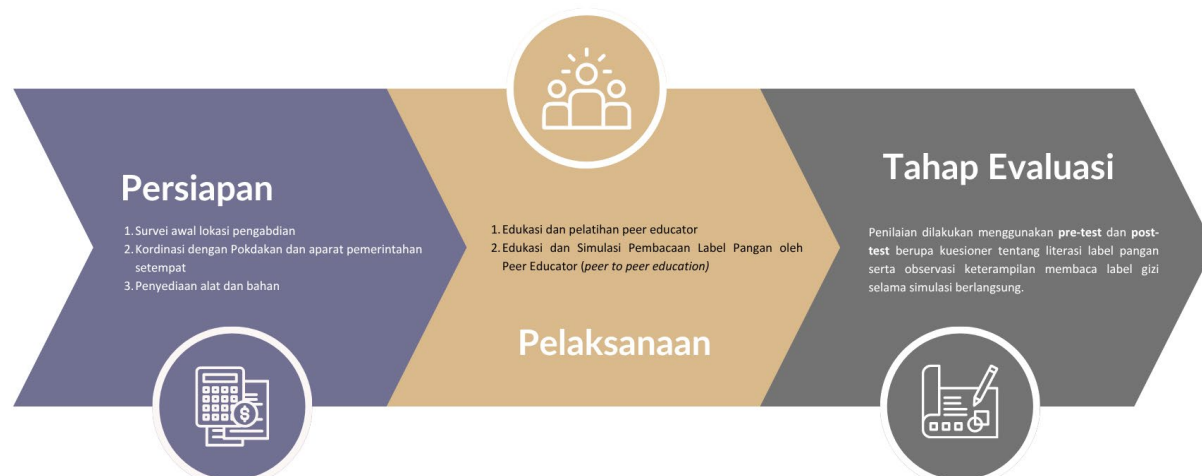
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan September-Oktober 2025 di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) DDI Baruga Kab. Majene, Sulawesi Barat.

Metode Pelaksanaan Kegiatan

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif, edukatif, dan berkelanjutan yang berfokus pada peningkatan literasi gizi remaja melalui pelatihan dan simulasi pembacaan label pangan. Metode pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada setiap tahap kegiatan, mitra turut berperan aktif



dalam mendukung implementasi solusi yang telah dirumuskan bersama. Adapun tahapan yang akan dilakukan dalam kegiatan PkM ini seperti yang terlihat pada Gambar 1 sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan

1. Tahap Persiapan

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah (MAS DDI Baruga) untuk memperoleh izin kegiatan serta menentukan waktu pelaksanaan. Kegiatan ini diawali dengan identifikasi kebutuhan (*needs assessment*) melalui diskusi kelompok terarah (FGD) bersama guru pembimbing dan perwakilan siswa untuk menggali tingkat pemahaman awal tentang label pangan. Selanjutnya dilakukan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan dasar siswa terkait informasi gizi dan label pangan. Selain itu, pada tahap ini tim juga menyiapkan media edukasi berupa *power point*, *poster edukatif*, contoh kemasan makanan, dan lembar simulasi label pangan, serta menentukan 10 siswa yang akan dilatih sebagai Duta GiziMate (*peer educator*).

2. Tahap Pelaksanaan

- Tahap pelaksanaan terdiri dari dua bentuk kegiatan utama:
 - Pelatihan Peer Educator (Duta GiziMate):** Sepuluh siswa terpilih mengikuti pelatihan intensif mengenai dasar gizi seimbang, struktur label pangan, cara membaca tabel informasi nilai gizi, dan cara membedakan klaim gizi yang benar dan menyesatkan. Pelatihan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan simulasi pembacaan label pangan dari berbagai produk kemasan.
 - Edukasi dan Simulasi Pembacaan Label Pangan oleh Peer Educator:** Setelah pelatihan, para Duta GiziMate melaksanakan kegiatan *peer to peer education* kepada 30 siswa lain dengan pendampingan dari tim pengabdian. Kegiatan dilakukan melalui sesi praktik langsung membaca label pangan dan menganalisis informasi nilai gizi. Peserta diminta untuk membandingkan dua atau tiga produk sejenis dan menentukan pilihan yang lebih sehat berdasarkan label gizi.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk menilai perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Penilaian dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* berupa kuesioner tentang



literasi label pangan serta observasi keterampilan membaca label gizi selama simulasi berlangsung. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk melihat peningkatan rata-rata skor pengetahuan dan proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik, sedang, atau kurang. Selain itu, dilakukan evaluasi kualitatif melalui umpan balik dari guru pendamping dan peserta mengenai efektivitas metode *peer educator*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Pelaksanaan kegiatan PkM diawali dengan melakukan sosialisasi rencana kegiatan kepada pihak sekolah setelah kunjungan langsung dan observasi terkait kondisi remaja dalam hal ini siswa di MAS DDI Baruga. Sosialisasi dilakukan dengan metode FGD (*focused group discussion*) terkait masalah gizi remaja dan potensi perbaikannya melalui pendekatan *peer educator*. Tim PKM Menjelaskan peran siswa sebagai agen perubahan dalam program *peer-to-peer education*. Sosialisasi Kegiatan kepada pihak sekolah sebagai mitra dilakukan di MAS DDI Baruga dengan mengundang para calon *peer educator* untuk turut terlibat dalam kegiatan pelatihan, sebagaimana ditampilkan pada Gambar 2. Selanjutnya, dilakukan koordinasi bersama pihak sekolah MAS DDI Baruga untuk menentukan jadwal, peserta, dan menyiapkan media edukasi serta instrumen evaluasi berupa pre-test dan post-test awal. Instrumen ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dasar peserta terkait stunting dan gizi seimbang kepada 40 orang siswa sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi lanjutan terkait pembacaan label pangan.



Gambar 2. Tahap Sosialisasi Stunting dan Gizi Seimbang

Hasil pengukuran awal (Tabel 1) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep stunting, penyebab, serta kaitannya dengan pola makan



dan gizi seimbang. Rata-rata skor pengetahuan berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa topik literasi gizi masih memerlukan pendekatan edukatif yang lebih interaktif. Temuan ini sejalan dengan hasil review yang menunjukkan bahwa literasi pangan (food literacy) pada remaja sering kali rendah dan berkorelasi dengan pola makan yang kurang sehat (Kamarudin *et al.*, 2025; Vaitkeviciute *et al.*, 2015).

Tabel 1. Sebaran Pengetahuan Awal Terkait Stunting dan Gizi Seimbang Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tingkat pengetahuan	n (%)	
	Sebelum (Pre)	Setelah (Post)
Sedang	14 (35)	4 (10)
Baik	26 (65)	36 (90)
Total	40 (100)	40 (100)

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep stunting, penyebab, serta kaitannya dengan pola makan dan gizi seimbang. Rata-rata skor pengetahuan berada pada kategori sedang, menunjukkan bahwa topik literasi gizi masih memerlukan pendekatan edukatif yang lebih interaktif. Berdasarkan hasil tersebut, tim PKM melakukan seleksi 10 siswa dengan skor tertinggi untuk menjadi Duta GiziMate (peer educator) (Gambar 3).



Gambar 3. 10 DutaGizimate Terpilih (*Peer Educator*) Berdasarkan Nilai Tertinggi

Para duta ini akan berperan sebagai fasilitator edukasi teman sebaya pada tahap berikutnya. Pendekatan ini didukung oleh beberapa temuan yang secara signifikan menunjukkan bahwa *peer-led education* efektif meningkatkan penerimaan pesan kesehatan karena disampaikan oleh rekan sebaya yang lebih mudah dipahami secara sosial dan emosional (Nurlaela & Rasmaniar, 2023; Pratami *et al.*, 2024).

2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan terdiri dari dua fase utama, yaitu pelatihan Duta GiziMate dan edukasi teman sebaya (*peer education*). Pada pelatihan, para Duta GiziMate mendapatkan pembekalan materi tentang struktur dan elemen label pangan (informasi nilai gizi, takaran saji, dan komposisi bahan), cara membaca tabel nilai gizi (cara menafsirkan kandungan gizi seperti energi, lemak, gula, dan natrium),



dan simulasi mengenali klaim gizi dan pencegahan hoaks pangan. Media interaktif digunakan untuk memperkuat pemahaman, seperti penggunaan media *power point* dan beberapa contoh kemasan pangan olahan yang beredar di pasaran. Sesi pelatihan dilanjutkan dengan simulasi pembacaan label pangan, peserta diminta menganalisis dua hingga tiga produk kemasan sejenis dan menentukan pilihan yang paling sehat. Pendekatan praktik langsung ini mendorong siswa aktif berdiskusi dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh (Gambar 4).



Gambar 4. Edukasi dan Pelatihan Pembacaan Label Pangan Olahan Kepada Duta GiziMate

Setelah pelatihan, kegiatan dilanjutkan dengan edukasi peer-to-peer, di mana para Duta GiziMate menjadi fasilitator bagi 30 teman sebaya. Kegiatan berlangsung dinamis dengan metode tanya jawab, permainan edukatif, dan simulasi kelompok kecil, masing-masing duta giziMate melatih tiga teman sebaya.



Gambar 5. Edukasi dan Pelatihan Teman Sebaya (Peer to Peer Education)

Sesi edukasi berlangsung aktif melalui permainan edukatif dan simulasi membaca label makanan kemasan. Proses ini menumbuhkan rasa percaya diri pada Duta GiziMate serta meningkatkan partisipasi aktif peserta (Gambar 5).

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test, serta observasi selama simulasi pembacaan label pangan. Hasil post-test menunjukkan bahwa pada kelompok pelatihan, peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 40% menjadi 80% (Tabel 2). Hasil ini didukung oleh review sistematis yang menunjukkan bahwa pendidikan gizi berbasis sekolah yang melibatkan aktivitas praktis



dan digital terbukti mampu meningkatkan konsumsi makanan sehat pada remaja (Medeiros *et al.*, 2022; Rana *et al.*, 2025).

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta tentang Label Gizi

Tingkat pengetahuan	n (%)	
	Sebelum (pre)	Setelah (post)
Sedang	6 (60)	2 (20)
Baik	4 (40)	8 (80)
Total	10 (100)	10 (100)

Sementara itu, pada kegiatan *peer education* yang ditunjukkan pada tabel 3, terlihat peningkatan pengetahuan peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 43% menjadi 87%, setelah dilakukan edukasi teman sebaya oleh tim educator atau dalam hal ini adalah Duta GiziMate. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan *peer educator* efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan keterampilan membaca label pangan pada remaja.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Peserta *Peer to Peer Education*

Tingkat pengetahuan	n (%)	
	Sebelum (n=30)	Setelah (n=30)
Sedang	17 (57)	4 (13)
Baik	13 (43)	26 (87)
Total	30 (100)	30 (100)

Pendekatan *peer educator* yang digunakan dalam kegiatan ini juga didukung oleh hasil penelitian yang menegaskan bahwa intervensi yang melibatkan remaja sebagai pendidik sebaya adalah strategi yang layak dan diterima dalam konteks sekolah. (Ekubagewargies *et al.*, 2025; Medeiros *et al.*, 2022). Kegiatan *peer educator* dan simulasi label pangan membantu menerjemahkan pengetahuan ke dalam keterampilan konkret. Evaluasi menunjukkan bahwa program tidak hanya berhasil menambah pengetahuan tetapi juga meningkatkan keterampilan yang dapat digunakan siswa dalam memilih makanan kemasan secara cerdas. Hal ini sangat penting dalam konteks pencegahan *stunting* karena remaja sebagai calon orang tua memerlukan literasi gizi yang baik, yang diharapkan terejawantahkan ke dalam sikap dan perilaku remaja sehari-hari dalam pemilihan asupan yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi berbasis *peer educator* efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam memahami label pangan, terbukti dari peningkatan signifikan kategori pengetahuan baik pada peserta. Metode ini terbukti partisipatif dan berkelanjutan dalam membangun literasi gizi menuju *Zero New Stunting*. Disarankan agar kegiatan serupa diterapkan secara berkelanjutan di sekolah lain dengan dukungan lembaga pendidikan dan instansi kesehatan untuk memperluas dampak pemberdayaan remaja dalam pencegahan *stunting*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Kemendikti Saintek yang telah memberikan dukungan pendanaan terhadap kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Sulawesi Barat atas dukungan, koordinasi, dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard-Hansen, J., Norris, S. A., Maindal, H. T., Hanson, M., & Fall, C. (2019). What are the Public Health Implications of the Life Course Perspective? *Global Health Action*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2019.1603491>
- Brown, J. E. (2016). *Nutrition Through The Life Cycle*. Boston: Cengage Learning.
- Ekubagewargies, D. T., Ahmed, F., & Lee, P. (2025). Effectiveness of Peer-Led Interventions in Improving the Dietary Behavior of Adolescents in Low-and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Nutrition Reviews*, 83(7), 1183–1197.
- Kamarudin, S., Poh, B. K., Yahya, H. M., Nor, N. M., Sharif, R., & Talib, R. A. (2025). Food Label Literacy Among Malaysian School Adolescents: A Prevalence Study. *Plos One*, 20(5), 1–14.
- Kemenkes RI. (2023). *Laporan Tematik Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Kemenkes RI. (2024). *Survey Kesehatan Indonesia*.
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3).
- Medeiros, G. C. B. S. de, Azevedo, K. P. M. de, Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. de S., Fernandes, A. K. P., Santos, R. P. dos, Trindade, D. D. B. de B., Moreno, I. M., & Guillen Martinez, D. (2022). Effect of School-based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10522. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph191710522>
- Nurlaela, E., & Rasmaniar, R. (2023). Balanced Nutrition Training for Adolescent Girls as Peer Educators on Improving Behavior among Senior High School Students for Stunting Prevention. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 9(2), 74–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.33490/jkm.v9i2.803>
- Pratami, E., Nugrahini, E. Y., & Maharrani, T. (2024). Empowering Adolescents: Nutrition Awareness Groups as a Stunting Prevention Strategy. *Frontiers in Community Service and Empowerment*, 3(4), 160–167. <https://doi.org/https://doi.org/10.35882/ficse.v3i4>.
- Priyanka Putri, T., Januar Sitorus, R., & Rahmiwati, A. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. 7, 952–957. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Rana, T., Konapur, A., Mishra, P., Kour, M., Rao, A., Arora, M., & Gavaravarapu, S. M. (2025). The Impact of Educational Interventions on Food Label Comprehension and Food Choices Among Adolescents: A Scoping Review. *BMC Public Health*, 25(1), 2682.
- Sari, D., Dwirizky Abdullah, A., Rahmayani, D., Hosni Mubarak, M., & Irfan. (2023). Pengaruh Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan Remaja Putri siswi di MTs DDI Lapeo Tentang Anemia di Kecamatan Campalagian Kabupaten Polewali Mandar. *Nutrition Science and Health Research*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.31605/nutrition>
- Schlenker, E. D., & Gilbert, J. (2015). *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy* (11th ed.). Amsterdam: Elsevier Mosby.
- Syabani Ridwan, D. F., & Suryaalamsah, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Vaitkeviciute, R., Ball, L. E., & Harris, N. (2015). The Relationship Between Food Literacy and Dietary Intake in Adolescents: A Systematic Review. *Public Health Nutrition*, 18(4), 649–658.



- Wahyuningsih, R. (2020). Pemberdayaan Teman Sebaya dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 2(5), 125–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.32807/jgp.v5i2.204>
- Zerlina, M., & Humayrah, W. (2023). Hubungan Kesadaran dan Pengetahuan Gizi serta Kesadaran Kesehatan terhadap Status Gizi Remaja Jakarta. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 220. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.722>

