



**PEMBERDAYAAN KADER CEGAH MALNUTRISI LEWAT POSITIVE BODY IMAGE DI  
KELURAHAN PASIR PUTIH**

*Empowerment of Health Careers to Prevent Malnutrition with Positive Body Image at  
Pasir Putih*

**Sintha Fransiske Simanungkalit<sup>1\*</sup>, Nanang Nasrulloh<sup>1</sup>, Duma Lumbantobing<sup>2</sup>, Ruth M  
Bunga Wadu<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta, <sup>2</sup>Program Studi Profesi Ners UPN Veteran  
Jakarta, <sup>3</sup>Program Studi Sistem Informasi UPN Veteran Jakarta

*Kampus II FIKES UPN Veteran Jakarta Jl. Limo Raya, Depok, Jawa Barat 16515*

\*Alamat Korespondensi : [sintha\\_fs@yahoo.com](mailto:sintha_fs@yahoo.com)

*(Tanggal Submission: 13 September 2022, Tanggal Accepted : 2 Februari 2023)*



**Kata Kunci :**

*Kader, citra,  
tubuh, positif,  
malnutrisi*

**Abstrak :**

Persepsi citra tubuh merupakan kepuasan seseorang terhadap berat badan yang dimilikinya, kepuasan dalam penampilan, bentuk tubuh, mengevaluasi penampilan dan orientasi penampilan dan perhatian. Lebih dari 50% remaja putri menginginkan tubuh ramping sedang pada jumlah yang sama, remaja putra menginginkan adanya perubahan berat badan. Citra tubuh yang negatif menyebabkan seseorang melakukan diet ketat yang berdampak terhadap status gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan ilmu terkait citra tubuh yang diberikan melalui pemberdayaan kepada kader agar dapat mencegah terjadinya malnutrisi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan dengan media Power Point dan leaflet. Kegiatan ini dilakukan awal Januari hingga November 2022. Penyuluhan dilaksanakan secara langsung kepada kader di Kelurahan Pasir Putih, Depok. Adapun kader yang hadir berjumlah 26 orang. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan evaluasi kepada para kader berupa pertanyaan terkait pengetahuan positive body image. Kegiatan pengabdian masyarakat efektif dalam menambah pengetahuan para kader. Hasil evaluasi para kader kami lakukan analisis dengan uji paired t-test dan didapatkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan dengan nilai p value 0,02. Nilai rata-rata sebelum diberikan penyuluhan sebesar 74,62 dan sesudah diberikan penyuluhan naik menjadi 82,31. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para kader sehingga diharapkan para kader dapat mencegah malnutrisi lewat positif body image.

**Key word :**

*Cadre, image, body, positive, malnutrition*

**Abstract :**

Perceived body image is a person's satisfaction with the weight he has, satisfaction in appearance, body shape, evaluating appearance and orientation of appearance and attention. More than 50% of young women want a slim body and the same number of young men want a change in weight. Negative body image causes a person to do a strict diet which has an impact on nutritional status. Community service activities that aim to provide knowledge related to body image which is given through empowerment to cadres so they can prevent malnutrition. This community service activity uses the counseling method with Power Point media and leaflets. This activity was carried out from early January to November 2022. Counseling was carried out directly to cadres in Pasir Putih Village, Depok. There were 26 cadres present. In this community service activity, an evaluation of the cadres was carried out in the form of questions related to positive body image knowledge. Community service activities are effective in increasing the knowledge of cadres. The results of the evaluation of the cadres were analyzed using a paired t-test and found that there were differences in knowledge before and after counseling with a p value of 0.02. The average value before being given counseling was 74.62 and after being given counseling it increased to 82.31. This community service activity has proven to be effective in increasing the knowledge of the cadres so that it is hoped that the cadres can prevent malnutrition through a positive body image.

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

Simanungkalit, S. F., Nasrulloh, N., Lumbantobing, D., & Wadu, R. M. B. (2023). Pemberdayaan Kader Cegah Malnutrisi Lewat Positive Body Image Di Kelurahan Pasir Putih. *Jurnal Abdi Insani*, 10(1), 72-80. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v10i1.749>

## PENDAHULUAN

*Body image* atau citra tubuh adalah suatu konsep tubuh seseorang seperti persepsi, pikiran, maupun perasaan. Persepsi citra tubuh juga termasuk kepuasan seseorang terhadap berat badan yang dimilikinya, kepuasan dalam penampilan, kepuasan terhadap bentuk tubuh, mengevaluasi penampilan dan orientasi penampilan, perhatian dan persepsi terhadap tubuh. Persepsi citra tubuh tidak hanya tentang persepsi seseorang, tetapi juga merupakan sebuah refleksi sikap dari interaksi terhadap orang lain (Merita et al., 2020). Pada perkembangan remaja terdapat keterkaitan antara fisik dengan emosional. Pada umumnya, remaja akan sangat memperhatikan penampilan fisik sehingga akan berusaha menampilkan dirinya dengan sebaik mungkin. Namun, ketika ingin berpenampilan dengan baik akan memicu hal untuk membandingkan fisik diri sendiri dengan orang lain maupun dengan figur-figur dengan bentuk tubuh ideal yang sering muncul atau ditampilkan pada media (Aristantya & Helmi, 2019).

Penelitian oleh Hidayati di SMAN 17 Garut, menunjukkan hasil bahwa siswa dengan persepsi citra tubuh yang negatif adalah sebanyak 125 siswa (51,9%) sedangkan siswa dengan persepsi citra tubuh yang positif adalah sebanyak 116 siswa (48,1%) (Hidayati et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan memiliki citra tubuh negatif dibandingkan citra tubuh positif. Penelitian lebih lanjut dilakukan oleh Laus bahwa perilaku makan pada remaja menunjukkan hasil ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki cenderung meningkat (Laus et al., 2013). Remaja putri yang memiliki citra tubuh yang negatif atau tidak merasa puas dengan penampilan fisik dan juga bentuk tubuhnya akan berisiko lebih tinggi untuk menjalani diet ketat yang serius dan mengalami gangguan pola makan dibandingkan dengan perempuan yang memiliki citra tubuh baik atau positif (Sulistyoningsih & Haryani, 2012). Pada situasi dengan citra tubuh negatif tersebut, remaja putri

menginginkan tubuh yang tinggi dan langsing sehingga melakukan perubahan pola makan. Remaja putri akan menerapkan perilaku makan yang tidak tepat seperti diet ketat dalam mencapai bentuk tubuh ideal menurut persepsinya. Praktik diet ketat yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang akan berisiko status gizi buruk dan gangguan terhadap pola makan (Khrisna & Yonathan, 2022). Pola makan terbagi menjadi pola makan yang baik dan pola makan yang buruk. Pola makan baik adalah konsumsi makanan dengan gizi seimbang, dengan jumlah dan jenis makanan yang sesuai serta terpenuhinya asupan cairan tubuh. Pola makan yang buruk adalah penyimpangan makan yang tidak sesuai dengan aturan makan yang baik menurut gizi seimbang. Remaja putri dengan citra tubuh negatif biasanya menjalankan pola makan yang buruk. Mereka menginginkan penurunan berat badan drastis dengan melakukan diet ketat sehingga menerapkan pola makan yang buruk. Pola makan yang buruk dapat menyebabkan pertumbuhan dan perkembangan tidak optimal, serta lebih rentan terkena penyakit makan (Mokoginta & Manampiring, 2016).

Sasaran dari kegiatan ini adalah kader kesehatan yang biasanya aktif dalam kegiatan Posyandu dan kegiatan sosial masyarakat lainnya. Kader kesehatan merupakan sumber daya manusia yang memiliki potensi untuk membantu petugas kesehatan dalam pemberdayaan masyarakat untuk mendukung terwujudnya masyarakat yang memiliki perilaku hidup sehat. Kader diharapkan berperan aktif dan mampu menjadi pendorong, motivator dan penyuluh masyarakat (Dewinaningtyas & Ein, 2018). Selain itu, kader diharapkan dapat menjembatani antara petugas/tenaga kesehatan dengan masyarakat serta membantu masyarakat mengidentifikasi dan menjawab kebutuhan kesehatan mereka sendiri. Kader berasal dari masyarakat, tokoh masyarakat dan orang-orang secara *volunteer* berperan aktif dalam kegiatan sosial dan kesehatan (Dwi, 2010).

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh atau memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Hal ini terjadi karena pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi dalam pemilihan jenis dan jumlah makanan. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan akan mempengaruhi status gizi seseorang (Lukmanto et al., 2013). Citra tubuh yang negatif sehingga dilakukan diet ketat yang tidak tepat dapat berdampak kepada status gizi seseorang, karena hal itu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk memberikan ilmu terkait citra tubuh yang diberikan melalui pemberdayaan kepada kader agar dapat mencegah terjadinya malnutrisi.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bentuk intervensi promosi kesehatan khususnya gizi. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan kader terkait *positive body image*. Tim pengabdian masyarakat ini sebelumnya sudah pernah bekerjasama dengan mitra kelurahan pasir putih di tahun 2019. Adapun tema permasalahan yang diangkat tahun 2019 adalah anemia pada remaja putri dan sasaran adalah para kader. Lalu di tahun 2021 tim pengabdian juga melakukan kegiatan pengabdian masyarakat namun karena masa pandemi covid-19 tim pengabdian masyarakat melakukan penyuluhan via *online/daring*. Pada tahun 2022 tim pengabdian masyarakat aktif kembali melakukan penyuluhan secara tatap muka. Manfaat kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan kader sehingga kader mengetahui terkait *positive body image*. Sehingga tim pengabdian berharap bahwa kader yang turut serta dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menyediakan informasi terkait *positive body image* dan dapat menjadi mitra perpanjang tangan dari pihak akademisi dan petugas kesehatan dalam mengatasi masalah *body image*.

## METODE KEGIATAN

Pengabdian masyarakat berlangsung pada bulan Agustus – September 2022. Tim pengabdian masyarakat bekerja sama dengan kelurahan pasir putih yang berperan sebagai mitra kegiatan ini. Pihak kelurahan membantu secara aktif dalam pembuatan surat undangan kepada kader dan menyediakan tempat, kursi, *sound system* dan proyektor. dibantu oleh mahasiswa telah berkoordinasi dengan pihak kelurahan dan para kader. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dibantu oleh para mahasiswa dan berlangsung pada pukul 10.00 WIB di Kantor Kelurahan Pasir Putih. Peserta dalam pengabdian

masyarakat ini adalah kader dari beberapa RW yang ada di Kelurahan Pasir Putih yang berjumlah 26 orang. Adapun urutan kegiatan sebagai berikut:

1. Pengisian registrasi peserta (kader) yang hadir sebelum pengabdian masyarakat
2. Salam dan kata sambutan mewakili kelurahan
3. Salam dan kata sambutan mewakili tim pengabdian masyarakat
4. Penyuluhan menggunakan media ppt dan leaflet
5. Sesi tanya jawab
6. Evaluasi kegiatan pengabdian dengan pengisian kuesioner
7. Pembagian Sertifikat

Media adalah suatu alat yang dipakai sebagai saluran (*channel*) untuk menyampaikan pesan atau informasi dari sumber kepada penerimanya. Media penyuluhan adalah alat bantu yang efektif untuk menyampaikan pesan kepada sasaran, karena media memiliki kekuatan dan daya tarik dalam mendukung kegiatan penyuluhan. Adapun tujuan media, yaitu: meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, mengoptimalkan kegiatan promosi kesehatan dan menyarankan sasaran untuk bertindak sesuai dengan

usulan yang diharapkan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dengan menggunakan media PPT (*Power Point*) dan *leaflet*. Adapun alasan tim pengabdian memilih media *Power Point* berdasarkan kesukaan para kader dimana pada saat uji coba media, kader mengusulkan agar diberi materi dengan bentuk *Power Point*. Pemberian media tambahan yaitu *leaflet* dikarenakan *leaflet* merupakan salah satu jenis media yang dapat meningkatkan pengetahuan. Media *Power Point* dan *leaflet* yang secara serentak diberikan saat kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan cakupan, frekuensi dan efektivitas pesan (Kemenkes RI, 2018).

Tim pengabdian melakukan evaluasi kegiatan dengan menilai pengetahuan para kader sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan. Adapun yang ditanyakan kepada para kader berupa pengetahuan terkait *positive body image*. Hasil evaluasi kegiatan yang didapat dianalisis dengan menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui hubungan dan perbedaan pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Tujuan dari evaluasi ini selain mengukur pengetahuan kader juga menjadi evaluasi bagi tim pengabdian masyarakat apakah tujuan kegiatan telah berhasil atau tidak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diselenggarakan pada pagi hari pkl 10:00 WIB berlokasi di kantor kelurahan Pasir Putih. Adapun yang berperan sebagai narasumber adalah Sintha Fransiske S dan Kepala Kelurahan Pasir Putih. Berikut penjelasan alur pelaksanaan kegiatan:

1. Pengisian registrasi peserta (kader) yang hadir sebelum pengabdian masyarakat  
Para kader yang datang diminta untuk mengisi registrasi dan diberi snack sambil menunggu kader yang lain datang. Berikut gambar pengisian registrasi:



Gambar 1. Registrasi Peserta/Kader

2. Salam dan kata sambutan mewakili kelurahan

Acara dimulai pkl 10.30 dan dibuka oleh Kepala Kelurahan Pasir Putih. Berikut gambar dan dokumentasi:



Gambar 2. Salam dan Sambutan oleh Kepala Kelurahan Pasir Putih

3. Salam dan kata sambutan mewakili tim pengabdian masyarakat

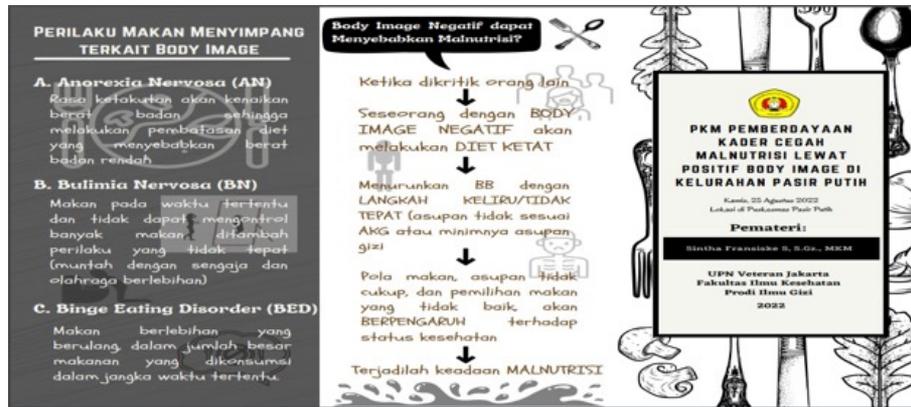
Setelah kata sambutan dari Kepala Kelurahan Pasir Putih dilanjutkan oleh tim pengabdian masyarakat.

4. Penyuluhan menggunakan media ppt dan leaflet

Kegiatan penyuluhan dengan media PPT (*Power Point*) oleh nara sumber ketua tim pengabdian masyarakat yaitu Sintha F Simanungkalit. Adapun sub materi yang dibawakan yaitu: pengertian remaja, pengertian *body image*, faktor faktor yang mempengaruhi *body image*, perspektif *body image* positif, perilaku makan menyimpang terkait *body image* peranan kader dan edukasi *body image* positif. Berikut gambar kegiatan penyuluhan:



Gambar 4. Kegiatan Penyuluhan Kader Kelurahan Pasir Putih



Gambar 5. Leaflet

#### 5. Sesi tanya jawab

Setelah penyuluhan dilakukan maka diberikan kesempatan pada kader tiap RW untuk menyampaikan pertanyaan terkait *body image*. Berikut gambar sesi tanya jawab:



Gambar 6. Sesi Tanya Jawab

#### 6. Evaluasi kegiatan pengabdian dengan pengisian kuesioner

Setelah sesi tanya jawab dan dipastikan tidak ada lagi pertanyaan dari kader, tim pengabdian masyarakat yang dibantu oleh mahasiswa melakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner berupa pertanyaan seputar *body image*. Berikut gambar evaluasi kegiatan pengabdian:



Gambar 7. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Dengan Pengisian Kuesioner

#### 7. Pembagian Sertifikat

Para kader yang sudah mengisi evaluasi kegiatan akan diminta tim pengabdian masyarakat untuk melakukan registrasi ulang. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa para kader yang mendapatkan sertifikat adalah kader yang mengikuti dari awal hingga akhir kegiatan.



Gambar 8. Pembagian sertifikat

## 8. Hasil Evaluasi Penyuluhan

Berikut analisis hasil evaluasi penyuluhan:

**Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test**

Kategori Pengetahuan	Pre Test		Post Test	
	Jumlah Peserta	Persentase (%)	Jumlah Peserta	Persentase (%)
Kurang (Skor < 60)	6	23	4	15
Baik (Skor ≥ 60)	20	77	22	85

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil pre-test sebagian besar responden (kader) memiliki kategori pengetahuan yang baik sebanyak 20 orang (77%) dengan rentang skor untuk kategori pengetahuan baik adalah nilai lebih dari atau sama dengan 60. Pada saat pre tes sebanyak 6 peserta (23%) mendapatkan skor <60 (pengetahuan kurang) dan setelah post tes turun menjadi 4 peserta (15%). Pada saat pre tes sebanyak 20 peserta (20%) mendapatkan skor >60 (pengetahuan baik) dan setelah post tes naik menjadi 22 peserta (85%). Setelah mendapatkan edukasi dari penyuluhan dengan menggunakan media PPT dan leaflet, terlihat hasil ini meningkat. Hal ini menunjukkan terjadinya perubahan sebelum dan sesudah diadakannya penyuluhan.

**Tabel 2. Hasil Analisis Uji Perbedaan**

Nilai Responden	Mean	Sig.	Sig. (2-tailed)
Pre-test	74,62	0,00	0,02
Post-test	82,31		

Berdasarkan hasil analisis, nilai rata-rata saat pre tes sebesar 74,62 dan naik saat post tes menjadi 82,31. Lalu tim pengabdian masyarakat menggunakan uji *paired t-test* menampilkan uji perbedaan. Pengambilan keputusan sesuai dengan hasil korelasi, yaitu jika sig > 0,05 maka tidak ada hubungan. Sedangkan jika < 0,05, maka ada hubungan. Pada hasil ini, didapatkan nilai sig adalah 0,028 sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan nilai antara pre-test dengan post-test pada PKM Pemberdayaan Kader Cegah Malnutrisi dengan Positif Body Image di Kelurahan Pasir Putih. Berdasarkan hasil analisis dari kedua hal ini, yaitu adanya hubungan dan terdapat perbedaan antara nilai pre-test dengan nilai post-test dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam menambah pengetahuan para kader. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Asih & Asri, 2022) (sumber 6) yang menunjukkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ketika dilakukan penyuluhan kepada kader PKK.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lubis et al., 2022) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada responden akan meningkat jika dilakukan metode penyuluhan. Hal ini disebabkan karena intervensi diberikan langsung kepada responden dapat membantu responden

meningkatkan pengetahuan dan sikapnya, pada penelitiannya ini tentang PHBS. Terbukti dari hasil pre-test dan post-test pada penelitian ini mengalami peningkatan. Menurut (Machfoedz, 2009) penyuluhan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang menjadi sarana untuk menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sekedar sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Terutama pada penelitian kali ini adalah pemberdayaan kader. Meningkatnya keterampilan kader akan berdampak baik bagi pelaksanaan posyandu itu sendiri (Ngaisyah & Wahyuningsih, 2018). Kegiatan pelatihan kader kesehatan yang dilakukan tim pengabdian masyarakat ini telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para kader kesehatan, sehingga kegiatan seperti ini sebaiknya harus sering dilakukan sebagai salah satu bentuk dari pembaruan informasi terhadap pengetahuan para kader.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan para kader sehingga diharapkan para kader dapat mencegah malnutrisi lewat positif *body image*. Tim pengabdian masyarakat menyarankan para kader dapat memberikan edukasi gizi terkait *body image* kepada keluarga ataupun tetangga di lingkungan posyandu dan tempat tinggalnya agar dapat mencegah terjadinya malnutrisi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat berterima kasih kepada LPPM UPN Veteran Jakarta atas bantuan dana yang diberikan. Tim pengabdian masyarakat juga berterima kasih kepada FIKES UPN Veteran Jakarta, Kelurahan Pasir Putih dan segenap para kader yang memberikan fasilitas dan izin kepada tim pengabdian masyarakat sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 114–128.
- Dewinatangingtyas, Candra., & Elin Soyanita. (2018). Hubungan Motivasi Kader Dalam Menggerakkan Masyarakat Dengan Kunjungan Balita pada Kegiatan Posyandu di Kelurahan Banaran Kecamatan Pesantren Kota Kediri. *Jurnal Ilmiah : J-Hestech*, 1(2), 57-66. <https://doi.org/10.25139/htc.v1i2.1321>
- Hidayati, N. O., Nurhalimah, H., Suhendar, I., & Nurhidayah, I. (2021). Description Of Body Image Among Teenagers. *Journal Of Maternity Care And Reproductive Health*, 4(2), 104-113.
- Iswarawanti, D. N. (2010). Kader Posyandu: Peranan Dan Tantangan Pemberdayaannya Dalam Usaha Peningkatan Gizi Anak Di Indonesia. *Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan*, 13(4), 169 - 173. <https://doi.org/10.22146/jmpk.v13i04.2636>
- Kemendes RI. (2018). *Modul Pelatihan Bagi Pelatih Kader Kesehatan*. Pusat Pelatihan SDM Kesehatan : Badan PPSDM Kesehatan.
- Laus, M. F., Braga, C. T. M., & Almeida, S. (2013). Body Image Dissatisfaction And Aesthetic Exercise In Adolescents: Are They Related? *Estudos De Psicologia (Natal)*, 18, 163–171. <https://www.scielo.br/j/epsic/a/PVVNNKnfzng9tvN9gcNHgFy/?format=pdf&lang=en>
- Lubis, A. S. Z., Lubis, L. N., & Syahrial, E. (2013). Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang PHBS di SD Negeri 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara*.
- Lukmanto, J., & Kristanti. (2013) Pengetahuan gizi dan perilaku makan Remaja di SMP Gloria 1 Surabaya. *Jurnal Hospitality dan Manajemen Jasa*, 1(2), 70-82.

- Merita., Hamzah, N., Djayusmantoko. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi Pada Remaja Putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*. 9(2), 81-86
- Mokoginta., & Manampiring. (2016). Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja Di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Ebiomedik*. 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.v4i2.14618>
- Ngaisyah, R. D., & Wahyuningsih, S. (2018). Retraining dan Pendampingan Kader Posyandu Remaja dalam Melakukan Monitoring Status Gizi di Desa Cokrobedog. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(1), 5–9.
- Sulistyoningsih, & Haryani. (2012). *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta (ID) : Graha Ilmu.
- Wisnusakti, K., & Putra, Y. K. Y. (2022). Hubungan Citra Tubuh dengan Pola Makan Pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia*, 1(9), 1210-1220.