Jurnal Siti Rufaidah
Volume. 4, Nomor. 4, November 2026
E-ISSN .: 3032-1344; P-ISSN.: 3032-1336, Hal. 277-285
DOI: https://doi.org/10.57214/jasira.v4i4.439
Tersedia: https://journal.ppniunimman.org/index.php/JASIRA

Efektivitas Edukasi Pola Makan Seimbang pada Siswa siswi SMP Negeri 03 Kendari

Hartati Bahar[1], Nur Tri Septianingsih[2*], Nayla Azizah[3], Nur Azizah Rianty Gamoro[4], Rahmatika[5], Riflan Agrapana Saputra[6]
[1-6]Program Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Indonesia
**Korespondensi Penulis: nurtriseptianingsih14@gmail.com*

Abstract. *Unbalanced diet consumption is a major contributor to adolescent nutritional problems at international and local levels. This educational program aims to improve students' knowledge of balanced nutrition at SMP Negeri 03 Kendari. This pre-experimental study used a one-group pre-test post-test design involving 33 seventh-grade students. The intervention was delivered through interactive socialization using the educational game "Ranking 1" and the icebreaker "Guess the Picture." Data were collected through questionnaires administered before and after the intervention. The data were analyzed descriptively and bivariately using a paired t-test, with a significance level of p < 0.05. The results showed that the average student knowledge score increased from 70.60 in the pre-test to 83.23 in the post-test (p = 0.000). These findings indicate that interactive learning can improve adolescents' understanding of balanced nutrition in the school environment. Consistent nutrition education in schools is therefore important to encourage adolescents to adopt healthier eating patterns independently and support optimal growth and development.*

Keywords: *Adolescents; Balanced Nutrition; Educational Games; Nutrition Education; Students.*

Abstrak. Konsumsi makanan yang tidak seimbang menjadi salah satu pemicu permasalahan gizi remaja di tingkat internasional maupun lokal. Program edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa SMP Negeri 03 Kendari mengenai prinsip gizi seimbang dan penerapannya. Penelitian pra-eksperimental ini menggunakan desain *one-group pre-test post-test* yang melibatkan 33 siswa kelas VII. Intervensi dilaksanakan melalui sosialisasi interaktif menggunakan permainan edukatif "Ranking 1" dan *ice breaking* "Tebak Gambar". Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis secara deskriptif dan bivariat menggunakan uji t berpasangan (*paired t-test*) dengan tingkat signifikansi p < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat dari 70,60 pada *pre-test* menjadi 83,23 pada *post-test* (p = 0,000). Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran interaktif dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, edukasi gizi perlu dilaksanakan secara konsisten untuk mendorong remaja menerapkan pola makan sehat secara mandiri serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.

Kata Kunci: Edukasi Gizi; Gizi Seimbang; Permainan Edukatif; Remaja; Siswa.

1. LATAR BELAKANG

Pola makan dapat dijelaskan sebagai deskripsi tentang variasi jenis serta jumlah makanan yang sering dimakan oleh seseorang. Ide ini meliputi cara seseorang memenuhi kebutuhan gizi mereka lewat pemilihan makanan, waktu makan, seberapa sering mereka makan, serta kebiasaan makan setiap hari (Putri & Rachman, 2023). Selain itu, Melalui pola makan, jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi dapat diatur agar kesehatan tetap terjaga, status gizi dapat dipertahankan, dan berbagai penyakit dapat dicegah maupun diatasi (Nirmalasari & Supriatin, 2025; Hasanah et al., 2026).

Status gizi sangat dipengaruhi oleh pola makan sebagai salah satu faktor utama, karena kesehatan seseorang ditentukan oleh jenis serta porsi asupan makanan dan minuman yang masuk didalam tubuh. Untuk mendukung pertumbuhan yang ideal, perkembangan fisik, serta

Naskah Masuk: 24 September 2026; Revisi: 09 Oktober 2026; Diterima: 24 Oktober 2026; Terbit: 01 November 2026

fungsi kognitif yang optimal pada bayi, anak-anak, hingga seluruh kelompok usia (Fadliana et al., 2022).

Namun dalam kenyataan, tantangan tentang masalah gizi pada anak-anak sekolah serta remaja tetap menjadi persoalan yang masih jauh dari solusi. Data global WHO (2016), mencatat 75 juta remaja putri dan 117 juta remaja putra kekurangan gizi, sementara lebih dari 340 juta anak usia 5–19 tahun mengalami obesitas. Kondisi serupa juga terlihat di Indonesia, di mana prevalensi remaja usia 13–15 tahun yang tergolong kurus dan sangat kurus tercatat sebesar 8,7%, sedangkan kategori berat badan lebih dan obesitas pada kelompok usia yang sama mencapai 16,0% (Nusi et al., 2025; Nurbaya et al., 2026).

Pada masa remaja, pemahaman tentang makanan sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara maksimal. Di Indonesia, upaya untuk memenuhi kebutuhan ini direalisasikan lewat prinsip gizi seimbang, yang berarti ada beragam jenis makanan yang mengandung berbagai unsur nutrisi yang dibutuhkan tubuh, baik dari segi kualitas maupun jumlahnya. Terutama bagi remaja perempuan, hal ini perlu mendapat perhatian lebih agar mereka dapat mencapai kondisi gizi yang baik, mengingat mereka adalah calon ibu di kemudian hari. Dengan kondisi gizi yang baik, proses pertumbuhan dan perkembangan remaja tentunya akan berjalan lebih baik (Waluyani et al., 2022; Salsabillah et al., 2026).

Kondisi ideal pola makan seimbang belum sepenuhnya tercermin pada perilaku remaja di lingkungan sekolah. Berdasarkan pengamatan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan tinggi gula dan lemak, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur masih mendominasi pola konsumsi di kalangan siswa siswi. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran siswa siswi terhadap pentingnya pola makan sehat masih rendah dan perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah kegiatan edukasi atau penyuluhan tentang pola makan seimbang guna meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka. Melalui edukasi ini, diharapkan para siswa siswi di SMP Negeri 03 Kendari mampu memperbaiki pemahaman mereka dan menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari (Nasution et al., 2026; Syahputri & Yahfizham, 2024).

2. KAJIAN TEORITIS

Pola makan yang seimbang dapat diartikan sebagai cara mengatur konsumsi makanan setiap hari yang mencakup semua nutrisi yang dibutuhkan, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air, serta memberikan perhatian pada variasi jenis makanan. Konsep tentang makan dengan seimbang berhubungan dengan mengkonsumsi makanan yang cukup

memberikan elemen-elemen penting bagi tubuh. Penerapan pola makan yang seimbang ini bisa dilakukan dengan mengonsumsi makanan pokok, sumber protein dari hewan, sumber protein dari tumbuhan, sayuran, dan buah-buahan dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing orang (Fadliana et al., 2022).

Secara umum, gizi seimbang adalah campuran makanan yang kita konsumsi setiap hari yang memiliki nutrisi yang beragam dengan jumlah yang pas untuk kebutuhan tubuh. Pola makan seimbang ini didasarkan pada empat pilar utama, yaitu: menikmati berbagai jenis makanan, rutin berolahraga, menerapkan kebiasaan hidup bersih, serta mengontrol berat badan pada kisaran yang sehat (Diani & Khairunnas, 2025).

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap individu memiliki pola makan yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh sejumlah faktor, antara lain kondisi ekonomi, kebiasaan yang telah terbentuk, latar belakang budaya, lingkungan tempat tinggal, serta preferensi terhadap jenis makanan tertentu. Perbedaan pola makan ini pada akhirnya akan berpengaruh terhadap jumlah zat gizi yang diserap oleh tubuh, sehingga kondisi kesehatan setiap orang pun dapat berbeda satu sama lain. Maka, hal yang paling penting untuk diprioritaskan adalah apakah asupan gizi yang dikonsumsi sehari-hari sudah memenuhi prinsip gizi seimbang atau belum (Putri & Rachman, 2023).

Dalam mengaplikasikan prinsip gizi seimbang, beberapa negara menggunakan pendekatan visual yang berbeda untuk menggambarkan pembagian porsi makanan. Di beberapa negara, terutama di Eropa, konsep gizi seimbang diperkenalkan melalui pembagian porsi makanan dalam piring makan sehat. Sementara itu, di Indonesia digunakan konsep Piramida Gizi Seimbang. Meskipun berbeda dalam penyajiannya, kedua visualisasi tersebut memiliki prinsip mendasar yang sama, yaitu menerapkan pola makan dengan gizi seimbang (Putri & Rachman, 2023).

Pada zaman sekarang, terjadi perubahan besar dalam cara makan masyarakat yang sebelumnya mengedepankan makanan tradisional dengan banyak sayuran dan serat, beralih ke cara makan yang lebih modern yang cenderung rendah serat. Pola makan yang tidak sehat ini dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dalam tubuh. Oleh karena itu, jenis dan jumlah makanan sehari-hari dapat menjadi tolok ukur utama untuk menentukan apakah pola makan seseorang itu baik atau tidak (Nirmalasari & Supriatin, 2025).

Memilih makanan yang tepat setiap hari sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja agar tubuhnya berfungsi dengan baik. Di sisi lain, jika pilihan makanan kurang tepat, tubuh akan kekurangan nutrisi tertentu. Apa yang dimakan remaja memiliki dampak jangka panjang pada fase kehidupan mereka ketika dewasa, sehingga sangat penting bagi

mereka untuk memahami kandungan gizi dari setiap jenis makanan yang dikonsumsi. Kurangnya pengetahuan atau pemahaman tentang gizi di kalangan remaja bisa menjadi tanda awal penurunan kesehatan serta faktor penentu pola konsumsi yang tidak tepat di masa depan (Diani & Khairunnas, 2025).

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini digunakan metode kuantitatif dengan desain pra-eksperimental berupa *one group pre-test* and *post-test design*. Rancangan tersebut melibatkan satu kelompok peserta yang diberikan pengukuran pada dua waktu berbeda, yaitu sebelum intervensi dilakukan dan setelah intervensi diberikan. Sampel penelitian terdiri atas 33 siswa yang ditetapkan sebagai kelas percontohan untuk pelaksanaan program edukasi. Dengan Analisis data dilakukan secara deskriptif dan analisis bivariat menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan "Edukasi Pola Makan Seimbang Pada Siswa siswi SMP Negeri 03 Kendari" dilaksanakan sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan para siswa siswi SMP Negeri 03 Kendari. Remaja merupakan tingkat kehidupan yang begitu penting karena terjadi pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial secara signifikan (Sapeni, 2024).

Pada masa ini, kebutuhan gizi meningkat untuk mendukung proses perkembangan tubuh yang optimal. Sehingga dengan adanya kegiatan edukasi dapat memberikan pengetahuan ataupun pemahaman sehingga dapat menerapkannya pada kehidupan sehari hari. Pembahasan kegiatan edukasi ini memperlihatkan pelaksanaan penyuluhan, keterlibatan siswa siswi, hingga perubahan tingkat pengetahuan sebagai indikator keberhasilan program.

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja SMP Negeri 03 Kendari.

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	14	42,4
Perempuan	19	57,5
Usia		
13 Tahun	22	66,6
14 Tahun	11	33,3
Total	33	100,0

Sumber Data primer: 2026.

Berdasarkan Tabel 1, Dari keseluruhan 33 siswa yang menjadi responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 19 orang (57,5%), sedangkan peserta laki-laki tercatat sebanyak 14 orang (42,4%) dari total 33 siswa. Sementara itu,

karakteristik usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 13 tahun dengan jumlah 22 orang (66,6%), diikuti oleh responden berusia 14 tahun berjumlah 11 orang (33,3%).

Tabel 2. Ringkasan hasil uji berpasangan *pre-test* dengan *post-test* Pada Remaja di SMP Negeri 03.

Perlakuan Test	Rata-Rata	Standar Deviasi	Jumlah	P-Value
Pre-test	70,60	16,38	4,451	0,000
Post-test	83,23	12,24		

Sumber: Data Primer,2026.

Berdasarkan Tabel 2, Sebelum penyuluhan dilakukan (*pre-test*), nilai rata-rata pemahaman peserta tercatat 70,60 dengan deviasi standar 16,38. Setelah pelaksanaan intervensi dengan penyuluhan, skor pemahaman peserta menunjukkan kemajuan dalam uji *post-test*, dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 83,23 dan deviasi standarnya menurun menjadi 12,24. Dari hasil ini, terlihat ada peningkatan pengetahuan di kalangan siswa setelah mereka mendapatkan intervensi edukasi. Hasilnya juga didukung oleh analisis bivariat yang menggunakan uji t berpasangan atau secara statistik ($p < 0,05$). Ini membuktikan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa di SMP Negeri 03 Kendari.

Keberhasilan ini, tidak terlepas dari penerapan metode pembelajaran interaktif melalui permainan edukatif "Ranking 1" dan sesi *ice breaking "*Tebak Gambar*"*. Kedua aktivitas ini, berhasil membangkitkan konsentrasi dan suasana kelas yang kondusif pada siswa siswi selama penyuluhan berlangsung. Pada Permainan "Ranking 1" dilakukan dengan sistem gugur melalui jawaban "Benar/Salah" hal ini membuat siswa siswi ikut aktif dan lebih bersemangat. Lewat permainan ini, siswa siswi ditantang untuk mengingat kembali materi yang baru saja mereka dengar secara cepat dan tepat serta membuat ilmu baru yang diberikan menjadi lebih membekas di ingatan para siswa siswi. Sedangkan dilakukan *ice breaking* "Tebak Gambar" Sesi ini berhasil mengembalikan konsentrasi siswa siswi yang mulai jenuh setelah menerima materi. Permainan ini berhasil memancing kreativitas dan daya pikir siswa siswi serta membuat siswa siswi merasa lebih rileks, senang, dan siap menghadapi *post-test*.

Pola makan yang sehat adalah sesuatu yang dilakukan dengan memilih makanan sesuai kebutuhan dan mengikuti bahan yang tepat untuk mencapai status gizi yang baik bagi anak. Oleh karena itu, untuk mencapai pola makan yang bergizi seimbang, dapat dilaksanakan melalui konsumsi hidangan dari Ibu, karena masakan Ibu memungkinkan kontrol terhadap jumlah gizi dan kandungan nutrisi dari bahan makanan yang dipakai. Di samping itu, Ibu juga bisa memilih bahan makanan segar agar nutrisi pada makanan dapat diserap seoptimal mungkin

oleh tubuh anak. Penting untuk kita ketahui bahwa mengonsumsi masakan Ibu merupakan salah satu cara untuk membentuk pola makan seimbang, karena menu yang dihasilkan Ibu disesuaikan dengan kebutuhan anak dan penggunaan bahan berkualitas guna memastikan status gizi yang baik bagi anak (Salmadita et al., 2024).

Berdasarkan pengertian dari Departemen Kesehatan RI, usia adalah satuan waktu yang mengukur durasi keberadaan makhluk hidup sejak dilahirkan. Dalam penelitian ini, seluruh partisipan tergolong ke dalam kelompok remaja yang memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai permasalahan gizi. Kondisi seperti kekurangan gizi, kelebihan berat badan, maupun defisiensi mikronutrien, termasuk anemia, dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang. Namun demikian, masa remaja dianggap sebagai periode yang penting untuk dibentuknya kebiasaan hidup sehat dan penerapan pola makan yang baik. Jika masalah ini tidak segera diatasi dengan cara yang tepat, kondisi gizi yang buruk pada remaja bisa berpotensi menjadi awal dari berbagai penyakit kronis di masa depan (Irawaty, 2022).

Remaja merupakan tahap penting dalam perjalanan hidup, di mana terjadi kemajuan fisik, mental, serta sosial yang signifikan. Selama periode ini, kebutuhan nutrisi meningkat guna mendukung perkembangan tubuh secara maksimal. Namun, banyak remaja yang menerapkan pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan cepat saji, minuman manis dalam jumlah berlebihan, serta kurangnya konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan informasi dari Riskesdas, sekitar 26,8% remaja di Indonesia mengalami defisiensi energi kronis, sementara tingkat obesitas terus naik. Ketidakseimbangan nutrisi pada remaja dapat mempengaruhi prestasi akademik, kebugaran fisik, serta peluang terkena penyakit tidak menular saat dewasa. Oleh sebab itu, penting untuk memberikan pendidikan mengenai gizi seimbang sejak dini, terutama di sekolah. Penerapan gizi seimbang meliputi pemahaman tentang jenis-jenis makanan, porsi yang sesuai, waktu makan yang teratur, serta pentingnya aktivitas fisik. Dalam Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dijelaskan bahwa kecukupan kebutuhan tubuh harus didukung oleh konsumsi harian yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral dalam jumlah yang sesuai (Sapeni, 2024).

Penentuan status gizi remaja dilakukan melalui metode antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran tersebut kemudian dikonversi menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), yang selanjutnya dievaluasi menggunakan standar antropometri IMT menurut Umur (IMT/U) guna menentukan kategori status gizi remaja. Secara global, diperkirakan satu dari empat remaja mengalami masalah gizi kurang dan anemia, sementara sekitar 16% remaja mengalami gizi lebih. Selaras dengan situasi global, Survei Kesehatan

Indonesia 2023 melaporkan bahwa prevalensi remaja Indonesia usia 13–15 tahun dengan status kurus dan sangat kurus berada di angka 7,6%, sedangkan kasus *overweight* dan obesitas masing-masing mencapai 12,1% dan 4,1%. Fakta ini memperlihatkan bahwa pemenuhan gizi seimbang pada remaja masih belum tercapai secara optimal. (Diani & Khairunnas, 2025).

Salah satu langkah strategis dalam mengantisipasi dan menanggulangi gangguan nutrisi pada anak usia sekolah adalah melalui implementasi pola makan begizi seimbang. Konsep gizi seimbang mengacu pada pemenuhan asupan harian dengan komposisi zat gizi yang proporsional sesuai kebutuhan tubuh yang didasarkan pada empat pilar utama, yaitu dikonsumsinya makanan yang beragam, diterapkannya perilaku hidup bersih dan sehat, dilakukannya aktivitas fisik secara teratur, serta dipertahankannya berat badan pada kondisi ideal. Anak usia sekolah merupakan kelompok yang sangat penting untuk menjadi sasaran upaya perbaikan gizi karena pada periode ini perkembangan organ, terutama otak, berlangsung secara aktif. Oleh sebab itu, pemenuhan gizi yang tepat diperlukan demi menjamin tumbuh kembang yang sehat dan mencegah gangguan status gizi. (Ma'rifat & Suraharta, 2024).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan pola makan gizi seimbang yang dilaksanakan oleh Tim Sahabat Sehat FKM UHO terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa siswi kelas VII di SMP Negeri 03 Kendari. Hal ini menujukan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa siswi yang sangat signifikan dari hasil *pre-test* sebesar 70,60 menjadi 83,23 pada *post-test*. Keberhasilan intervensi edukasi ini didukung kuat oleh penerapan metode pembelajaran interaktif melalui permainan edukatif "Ranking 1" dan *ice breaking* “Tebak Gambar” yang mampu mencairkan suasana, mengembalikan fokus, serta meningkatkan rasa percaya diri siswa siswi dalam memahami materi. Sebagai rekomendasi, program edukasi gizi secara interaktif dan berkala perlu terus dilakukan di lingkungan sekolah guna membangun landasan pengetahuan yang kokoh, sehingga para remaja mampu memperbaiki perilaku makan mereka dan menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai tumbuh kembang yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kami ucapkan kepada: Pihak Sekolah SMPN 03 Kendari, atas izin dan dukungan penuh sehingga kegiatan penyuluhan dapat dilaksanakan dengan baik di lingkungan sekolah.

Seluruh anggota tim edukasi, yang telah berkontribusi dalam penyusunan materi dan media penyuluhan serta turut berperan aktif dalam pelaksanaan kegiatan melalui kerja sama, dedikasi, dan komitmen selama seluruh rangkaian kegiatan berlangsung.

DAFTAR REFERENSI

Diani, R. K., & Khairunnas. (2025). Pengaruh pendidikan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan pola makan remaja SMP Negeri 1 Arongan Lambalek. *Biogenerasi: Jurnal Pendidikan Biologi*, *10*(3), 1856–1862. https://doi.org/10.30605/biogenerasi.v10i3.6624

Fadliana, N., Mulyani, I., & Marniati. (2022). Hubungan antara pola makan seimbang terhadap kejadian stunting pada balita di Desa Arongan Kab. Aceh Barat. *Jurnal Pendidikan Sains, 1*, 0–9. https://doi.org/10.32672/jps.v1i3.127

Hasanah, L. E. N., et al. (2026). Hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi sebagai faktor risiko penyakit tidak menular (hipertensi dan diabetes melitus) pada wanita usia produktif. *Jurnal Sains dan Kesehatan (JUSIKA), 10*(1). https://doi.org/10.57214/jusika.v10i1.1200

Irawaty, E. (2022). Efektivitas penyuluhan gizi seimbang pada remaja putri di Kelurahan Dayeuhluhur Kecamatan Warudoyong Kota Sukabumi periode Februari 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 4*(1), 40–50. https://ojs.akbidkerishusada.ac.id/index.php/jurnal-ilmiah-kesehatan/article/view/38/25

Nasution, et al. (2026). Pengaruh konsumsi makanan manis dan gaya hidup remaja terhadap risiko diabetes melitus pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia, 4*(3). https://doi.org/10.63265/jkti.v4i3.260

Nirmalasari, N., & Supriatin, R. D. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap remaja tentang pola makan seimbang dengan tindakan pencegahan diabetes mellitus tipe 2. *Indonesian Journal of Health Community*, *6*(1), 12. https://doi.org/10.31331/ijheco.v6i1.3808

Nurbaya, F., et al. (2026). Hubungan antara pengelolaan sampah rumah tangga dengan kejadian stunting di Desa Ngadirojo Kidul Kecamatan Ngadirojo Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial, 4*(2). https://doi.org/10.59024/jikas.v4i2.1592

Nusi, I., Kadir, S., & Aulia, U. (2025). Relationship between duration of electronic device (gadget) use, physical activity and diet patterns wit. *Jurnal Kolaboratif Sains, 8*(1), 377–389. https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6686

Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). Hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswa siswi indekos Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG), 1*(3), 58–64. https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1345

Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, & I. I. J. (2024). Penyuluhan tentang manfaat pola makan gizi seimbang bagi kesehatan di RW 05 Desa Pasawahan Garut, 2, 306–312.

Salmadita, A., Mahfud, A. A. B., Sopianti, D., Amelia, D., Fazhari, F. A., Nursella, H. Q., Fauzi, I., Ellenasari, J., Tegar, L. M., Irawan, Y. C., & Kusumawati, D. (2024). Mewujudkan pola makan gizi seimbang untuk kesehatan optimal anak di Desa

Margaluyu Garut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, *2*(7), 2945–2951. https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i7.1369

Salsabillah, et al. (2026). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Widyagama Malang. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, *4*(3). https://doi.org/10.63265/jkti.v4i3.302

Sapeni, M. A. R. (2024). Pada remaja di SMP Negeri 2 Tanjungbalai. *1*(December 2024), 55–59.

Syahputri, A., & Yahfizham. (2024). Penerapan algoritma pemograman dalam optimalisasi pola makan mahasiswa penderita gastritis metode FP-Growth. *Intellektika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *2*(1). https://doi.org/10.59841/intellektika.v2i1.723

Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja terhadap status gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 28–35. https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31