

## Optimalisasi Pemantauan Status Gizi Remaja melalui Edukasi dan Pemeriksaan Antropometri berbasis Sekolah

Ade Saputra Nasution\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ibn Khaldun, Indonesia

\*e-mail: [adenasutioners@gmail.com](mailto:adenasutioners@gmail.com)<sup>1</sup>

### Abstrak

Remaja merupakan kelompok rentan mengalami masalah gizi akibat pola makan tidak seimbang dan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pemantauan status gizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan pemantauan status gizi remaja melalui edukasi gizi seimbang dan pemeriksaan antropometri berbasis sekolah di MTs Al-Ahsan Kota Bogor. Metode kegiatan dilakukan melalui edukasi interaktif mengenai gizi seimbang dan pola hidup sehat, dilanjutkan dengan pemeriksaan antropometri meliputi berat badan, tinggi badan, lingkar perut, Lingkar Lengan Atas (LILA), Indeks Massa Tubuh (IMT) Z-score pada 52 siswa/i. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan siswa dengan risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK), gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Hasil pengukuran pemahaman menunjukkan kenaikan sebesar 23%. Kegiatan ini juga meningkatkan antusiasme dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga pola makan sehat dan melakukan pemantauan status gizi secara berkala. Program edukasi dan pemeriksaan antropometri berbasis sekolah dapat menjadi langkah preventif yang efektif dalam mendukung kesehatan remaja secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** Antropometri, Edukasi Gizi, Remaja, Sekolah, Status Gizi.

### Abstract

Adolescents are a vulnerable group to nutritional problems due to unbalanced eating patterns and low awareness of the importance of nutritional status monitoring. This community service activity aimed to optimize adolescent nutritional status monitoring through balanced nutrition education and school-based anthropometric examinations at MTs Al-Ahsan, Bogor City. The activity was conducted through interactive education on balanced nutrition and healthy lifestyles, followed by anthropometric measurements including body weight, height, waist circumference, mid-upper arm circumference (MUAC), Body Mass Index (BMI), and Z-score assessment among 52 students. The results showed that most students had normal nutritional status; however, some were still identified as being at risk of Chronic Energy Deficiency (CED), undernutrition, overweight, and obesity. The assessment results indicated a 23% increase in participants' understanding. The activity also increased students' enthusiasm and awareness regarding the importance of maintaining healthy eating habits and conducting regular nutritional status monitoring. School-based nutrition education and anthropometric examination programs can serve as effective preventive strategies to support sustainable adolescent health.

**Keywords:** Adolescents, Anthropometry, Nutrition Education, Nutritional Status, School-Based Program.

## 1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk menunjang kesehatan, kapasitas belajar, produktivitas, serta kualitas hidup di masa depan. Pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral yang apabila tidak terpenuhi dapat menyebabkan berbagai masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih [1]. Permasalahan status gizi pada remaja saat ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat global, termasuk di Indonesia, karena berkaitan dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular, gangguan pertumbuhan, penurunan konsentrasi belajar, hingga masalah kesehatan reproduksi [2].

Sekolah menjadi salah satu lingkungan strategis dalam upaya pemantauan dan perbaikan status gizi remaja karena sebagian besar waktu remaja dihabiskan di lingkungan pendidikan. Pendekatan berbasis sekolah dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi, membangun perilaku hidup sehat, dan mendukung deteksi dini masalah kesehatan pada siswa.

Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization menegaskan bahwa program kesehatan sekolah yang terintegrasi mampu memperkuat perilaku makan sehat dan meningkatkan kesejahteraan peserta didik secara berkelanjutan [3].

Masalah gizi pada remaja di Indonesia masih menunjukkan angka yang cukup tinggi. Penelitian nasional mengenai status gizi remaja akhir di Indonesia menunjukkan prevalensi remaja kurus sebesar 19,10% dan overweight sebesar 12,79%. Faktor-faktor seperti kebiasaan makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok, serta rendahnya pengetahuan gizi menjadi determinan penting terjadinya masalah status gizi pada remaja [4]. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja, sehingga edukasi gizi menjadi salah satu intervensi penting dalam pencegahan masalah gizi [5].

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masalah status gizi pada remaja masih memerlukan perhatian serius. Berdasarkan hasil observasi kegiatan, sebagian siswa memiliki kebiasaan konsumsi makanan yang tidak seimbang, seperti sering mengonsumsi jajanan tinggi gula dan lemak, rendah konsumsi buah dan sayur, serta kurang aktivitas fisik. Situasi ini dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang apabila tidak dilakukan intervensi sejak dini. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa pola konsumsi buah dan sayur serta aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi remaja [6].

Pengukuran antropometri menjadi salah satu metode yang paling praktis, murah, dan efektif dalam pemantauan status gizi remaja. Pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan LILA dapat digunakan untuk mendeteksi masalah gizi secara dini serta membantu menentukan langkah intervensi yang tepat. Pemeriksaan antropometri juga dapat menjadi sarana edukasi langsung kepada siswa mengenai kondisi kesehatan tubuh mereka [7]. Di sisi lain, intervensi edukasi gizi berbasis bukti telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, perilaku konsumsi makanan sehat, dan kesadaran remaja terhadap pentingnya gizi seimbang di Indonesia [8].

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Namun, sebagian besar program edukasi sebelumnya masih berfokus pada peningkatan pengetahuan tanpa disertai pemeriksaan status gizi secara langsung. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan di MTs Al-Ahsan mengintegrasikan edukasi gizi seimbang dengan pemeriksaan antropometri sehingga tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga menghasilkan data status gizi sebagai dasar deteksi dini dan tindak lanjut masalah gizi remaja. Pendekatan berbasis sekolah dipilih karena efektif menjangkau remaja secara berkelanjutan serta mendukung pemantauan kesehatan siswa secara rutin [9].

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada optimalisasi pemantauan status gizi remaja melalui edukasi dan pemeriksaan antropometri berbasis sekolah. Kegiatan ini memanfaatkan potensi sekolah sebagai pusat edukasi kesehatan dengan melibatkan siswa, guru, serta tenaga kesehatan dalam upaya promotif dan preventif. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang, mendeteksi dini masalah status gizi, serta mendorong penerapan pola hidup sehat pada remaja.

Permasalahan yang dirumuskan dalam kegiatan pengabdian ini adalah masih ditemukannya status gizi tidak normal pada remaja sekolah, rendahnya kesadaran mengenai pentingnya pemantauan status gizi, serta belum optimalnya pelaksanaan edukasi gizi dan pemeriksaan antropometri secara berkala di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang, melakukan deteksi dini masalah status gizi melalui pemeriksaan antropometri, serta mengoptimalkan pemantauan status gizi berbasis sekolah sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif, promotif, dan preventif melalui pemeriksaan antropometri serta edukasi gizi seimbang berbasis sekolah. Sasaran kegiatan adalah siswa/i anggota Palang Merah Remaja (PMR) di MTs

Al-Ahsan Kota Bogor sebanyak 52 orang yang terdiri dari 50 siswi perempuan dan 2 siswa laki-laki. Kegiatan dilaksanakan pada Januari 2026 di lingkungan sekolah.

Metode penerapan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait waktu, tempat, teknis pelaksanaan, serta penentuan sasaran kegiatan. Selain itu, tim melakukan persiapan alat antropometri, media edukasi, lembar pemeriksaan, serta pembagian tugas pelaksana. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian edukasi gizi menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi edukasi meliputi konsep gizi seimbang, pentingnya konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, dampak gizi kurang dan gizi lebih, serta pentingnya menjaga status gizi pada usia remaja. Media yang digunakan berupa presentasi PowerPoint, leaflet edukasi, dan komunikasi interpersonal antara tim pelaksana dengan peserta. Metode interaktif dipilih agar peserta lebih aktif bertanya dan memahami materi yang diberikan.

Setelah edukasi dilakukan pemeriksaan antropometri meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan lingkar lengan atas (LILA). Berat badan diukur menggunakan timbangan digital, tinggi badan menggunakan stadiometer, lingkar perut menggunakan pita ukur fleksibel, sedangkan LILA menggunakan pita LILA. Data hasil pengukuran kemudian dianalisis menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus untuk menentukan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Z-score status gizi peserta.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif dan kualitatif/kuantitatif untuk mengetahui tingkat ketercapaian program pengabdian. Evaluasi deskriptif dilakukan melalui hasil pemeriksaan antropometri yang menggambarkan kondisi status gizi peserta berdasarkan indikator IMT Z-score, lingkar perut, dan LILA. Hasil pengukuran dibandingkan dengan standar antropometri remaja untuk menentukan kategori status gizi normal, gizi kurang, gizi lebih, obesitas, maupun risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Selain itu, evaluasi keberhasilan edukasi dilakukan melalui observasi partisipasi dan respons peserta selama kegiatan berlangsung. Indikator keberhasilan secara kualitatif dilihat dari meningkatnya antusiasme siswa dalam mengikuti edukasi, secara kuantitatif dapat dilihat dari kemampuan siswa memahami pentingnya gizi seimbang, serta meningkatnya kesadaran siswa untuk menjaga pola makan sehat dan aktivitas fisik yang diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi.

Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat aktif bertanya dan berkonsultasi mengenai kondisi tubuh serta cara menjaga kesehatan mereka. Tingkat ketercapaian kegiatan pengabdian diukur melalui beberapa indikator. Dari aspek pengetahuan dan sikap, keberhasilan ditunjukkan melalui meningkatnya pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang, pemeriksaan status gizi, dan penerapan gaya hidup sehat. Dari aspek sosial budaya, kegiatan ini mendorong terbentuknya budaya peduli kesehatan dan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah melalui edukasi serta pemantauan status gizi secara berkala. Dari aspek kesehatan masyarakat, kegiatan ini berhasil mendeteksi dini siswa yang memiliki status gizi tidak normal sehingga dapat menjadi dasar intervensi lanjutan oleh sekolah maupun tenaga kesehatan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan edukasi gizi seimbang kepada siswa menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan meliputi konsep gizi seimbang, pentingnya konsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik rutin, dampak gizi kurang dan gizi lebih, serta pentingnya pemantauan status gizi secara berkala. Setelah edukasi selesai, peserta mengikuti pemeriksaan antropometri berupa pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar perut, dan Lingkar Lengan Atas (LILA). Data hasil pengukuran kemudian dianalisis menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus untuk menentukan status gizi berdasarkan Z-score.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi LILA Siswi Perempuan

| Kategori LILA         | n  | %   |
|-----------------------|----|-----|
| < 23,5 (Berisiko KEK) | 15 | 30  |
| ≥ 23,5 (Normal)       | 35 | 70  |
| Total                 | 50 | 100 |

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pemeriksaan antropometri berhasil memberikan gambaran kondisi status gizi siswa secara objektif dan menyeluruh. Berdasarkan hasil pengukuran LILA pada siswi perempuan, sebagian besar berada pada kategori normal yaitu sebesar 70%, namun masih terdapat 30% siswi yang berisiko mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK). Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kekurangan asupan energi pada remaja putri masih menjadi perhatian penting karena dapat berdampak terhadap kesehatan, konsentrasi belajar, hingga kesehatan reproduksi di masa mendatang [10]. Selain itu, remaja putri yang mengalami KEK berisiko mengalami penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, kelelahan, serta menurunnya kemampuan akademik akibat kurang optimalnya fungsi kognitif. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka panjang dan berlanjut hingga masa kehamilan, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi kehamilan, anemia, bayi berat lahir rendah (BBLR), serta stunting pada generasi berikutnya. Oleh karena itu, deteksi dini melalui pengukuran antropometri menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah gizi pada remaja putri [10].

Tabel 2. Distribusi Lingkar Perut Siswi Perempuan

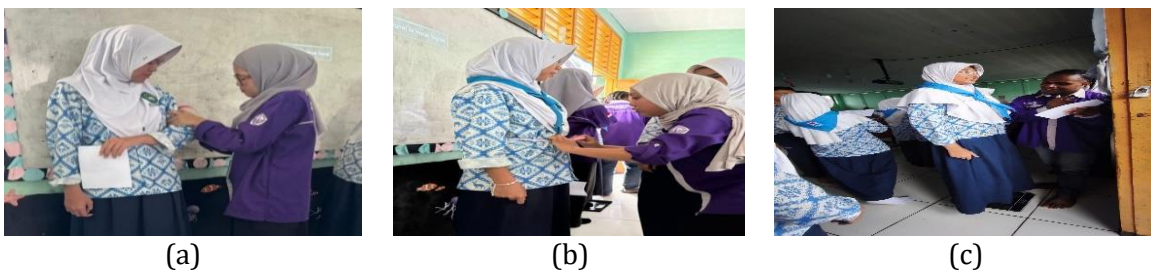
| Kategori Lingkar Perut | n  | %   |
|------------------------|----|-----|
| < 80 (Normal)          | 40 | 80  |
| > 80 (Berlebih)        | 10 | 20  |
| Total                  | 50 | 100 |

Selain itu, hasil pengukuran lingkar perut menunjukkan bahwa 20% siswi perempuan memiliki lingkar perut berlebih yang berisiko mengalami obesitas sentral. Temuan ini mengindikasikan adanya pergeseran pola konsumsi remaja menuju pola makan tinggi gula, garam, dan lemak yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular sejak usia muda [11]. Di sisi lain, seluruh siswa laki-laki berada dalam kategori normal, meskipun jumlah responden laki-laki relatif sedikit sehingga belum dapat menggambarkan kondisi secara menyeluruh. Obesitas sentral merupakan salah satu indikator akumulasi lemak abdominal yang berkaitan erat dengan peningkatan risiko gangguan metabolik, seperti resistensi insulin, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, dan penyakit kardiovaskular. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena kebiasaan makan yang kurang sehat pada masa remaja cenderung berlanjut hingga usia dewasa dan dapat meningkatkan beban penyakit tidak menular di masa mendatang. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Nauli dkk. (2026) yang menemukan bahwa konsumsi fast food dan minuman manis memiliki hubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja putri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola konsumsi menuju makanan tinggi energi dan minuman tinggi gula menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kejadian obesitas pada kelompok remaja [12].

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Z-score Siswa

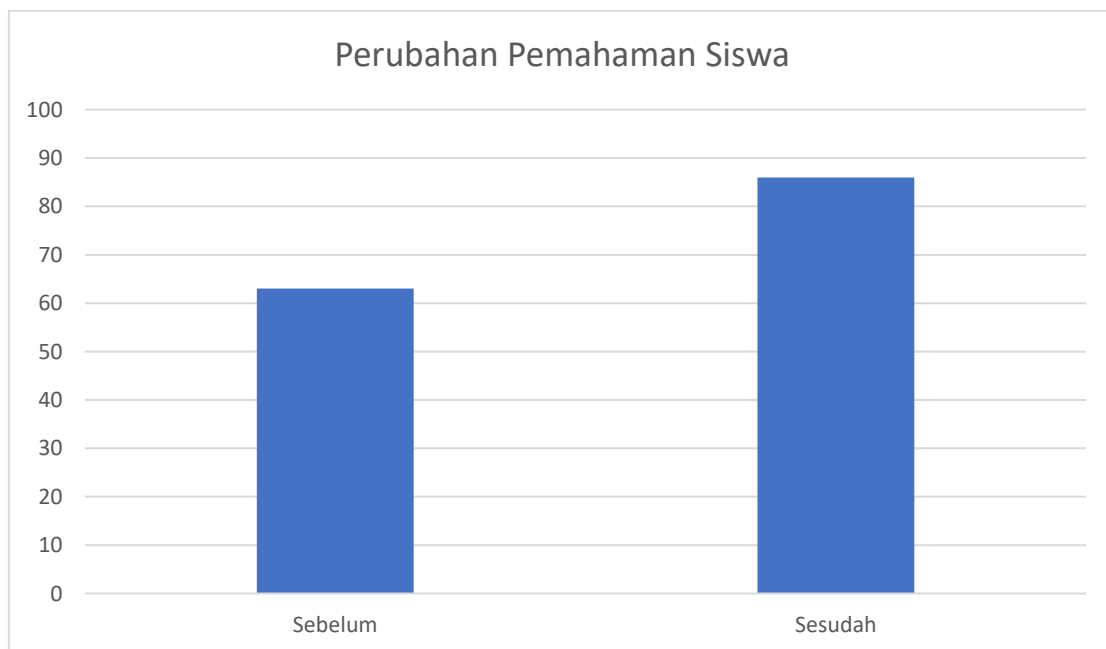
| Kategori Z-Score                 | n  | %    |
|----------------------------------|----|------|
| < -3 SD (Gizi Buruk)             | 1  | 1,9  |
| -3 SD s.d. < -2 SD (Gizi Kurang) | 3  | 5,8  |
| -2 SD s.d. +1 SD (Normal)        | 39 | 75,0 |
| > +1 SD s.d. +2 SD (Gizi Lebih)  | 7  | 13,5 |
| > +2 SD (Obesitas)               | 2  | 3,8  |
| Total                            | 52 | 100  |

Penilaian status gizi menggunakan Z-score menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori normal sebesar 75%, namun masih ditemukan siswa dengan kategori gizi buruk sebesar 1,9%, gizi kurang 5,8%, gizi lebih 13,5%, dan obesitas 3,8%. Data tersebut menunjukkan bahwa pemantauan status gizi secara berkala sangat diperlukan agar masalah gizi dapat dideteksi lebih dini dan segera mendapatkan intervensi yang tepat. Hasil ini juga menggambarkan bahwa sekolah masih menghadapi beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), yaitu adanya masalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan pada kelompok siswa. Kondisi tersebut menjadi tantangan penting karena baik gizi kurang maupun gizi lebih sama-sama dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan kognitif, kesehatan fisik, serta produktivitas siswa dalam proses belajar. Hasil ini sejalan dengan penelitian Prasetyaningrum dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa keragaman konsumsi pangan berhubungan dengan status gizi remaja usia 12–15 tahun. Remaja dengan pola makan yang lebih beragam cenderung memiliki status gizi normal, sehingga kualitas konsumsi pangan berperan penting dalam menjaga status gizi yang baik [12].



Gambar 1. (a) Pengukuran LILA (b) Pengukuran Lingkar Perut (c) Pengukuran Berat Badan

Keberhasilan kegiatan pengabdian diukur melalui beberapa indikator, yaitu keterlibatan peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan, peningkatan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang, tersedianya data status gizi siswa, serta meningkatnya kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat antusias mengikuti edukasi dan aktif bertanya mengenai kondisi tubuh, pola makan, serta cara menjaga berat badan ideal. Hal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan pemeriksaan langsung mampu meningkatkan perhatian siswa terhadap kondisi kesehatan mereka.



Gambar 2. Grafik Perubahan Pemahaman Siswa



Pada grafik tersebut digambarkan sebelum dilakukan edukasi mengenai gizi seimbang sebanyak 63%, dan setelah dilakukan edukasi gizi seimbang pemahaman siswa mengenai gizi seimbang terjadi kenaikan menjadi 86%. Artinya, kegiatan edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang. Peningkatan sebesar 23% menunjukkan bahwa penyampaian materi edukasi mampu memperluas wawasan siswa terkait pentingnya pemenuhan zat gizi, pemilihan makanan yang sehat, serta penerapan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hasil ini juga mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak usia sekolah. Hasil tersebut sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya. Penelitian pengabdian oleh Mulyani dan Safriana pada siswa SMA Darul Islam Gresik menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi, sehingga kegiatan edukasi dinilai penting dalam mencegah berbagai masalah gizi pada remaja [13].



Gambar 2. Edukasi Gizi

Kegiatan ini memiliki beberapa keunggulan. Pertama, pemeriksaan antropometri merupakan metode yang sederhana, murah, mudah diterapkan, dan efektif untuk mendeteksi dini masalah gizi pada remaja. Kedua, pelaksanaan kegiatan berbasis sekolah memudahkan proses edukasi karena sekolah merupakan lingkungan yang dekat dengan aktivitas sehari-hari remaja. Ketiga, kombinasi edukasi dan pemeriksaan langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih nyata sehingga siswa lebih mudah memahami kondisi kesehatan mereka sendiri.

Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki beberapa kelemahan. Jumlah responden laki-laki yang sangat sedikit menyebabkan hasil pemeriksaan belum dapat menggambarkan kondisi status gizi seluruh siswa secara merata. Selain itu, kegiatan masih bersifat jangka pendek sehingga belum dapat mengevaluasi perubahan perilaku makan siswa dalam jangka panjang. Keterbatasan waktu pelaksanaan juga menyebabkan monitoring pascaedukasi belum dapat dilakukan secara optimal.

Dalam pelaksanaannya, beberapa kesulitan yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu pemeriksaan karena harus menyesuaikan jadwal sekolah, kurangnya kebiasaan siswa dalam melakukan pemeriksaan kesehatan rutin, serta adanya siswa yang merasa malu atau kurang percaya diri saat dilakukan pengukuran berat badan dan lingkar tubuh. Selain itu, kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah menjadi tantangan tersendiri dalam upaya perubahan perilaku makan siswa.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki peluang pengembangan yang cukup besar. Program pemantauan status gizi dapat dikembangkan menjadi kegiatan rutin sekolah melalui kerja sama dengan puskesmas, UKS, maupun institusi pendidikan kesehatan. Edukasi gizi juga dapat diperluas melalui pembentukan kader kesehatan remaja atau duta gizi sekolah yang berperan dalam menyebarkan informasi kesehatan kepada teman sebaya. Selain itu, penggunaan media digital seperti aplikasi pemantauan gizi dan edukasi berbasis media sosial dapat menjadi inovasi untuk meningkatkan keterlibatan remaja dalam menjaga kesehatan mereka.



Gambar 3. Tim dan siswa/i anggota Palang Merah Remaja (PMR) di MTs Al-Ahsan Kota Bogor

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil memberikan kontribusi dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya status gizi dan pola hidup sehat. Pemeriksaan antropometri yang dikombinasikan dengan edukasi gizi berbasis sekolah menjadi pendekatan yang relevan dan efektif untuk mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi dan pemeriksaan antropometri di MTs Al-Ahsan berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang dari 63% menjadi 86% (meningkat 23%) serta menghasilkan data status gizi yang menunjukkan masih adanya siswa dengan gizi kurang, gizi buruk, gizi lebih, obesitas, dan risiko KEK. Hasil ini memberikan manfaat bagi sekolah sebagai dasar untuk deteksi dini dan penanganan masalah gizi pada siswa. Untuk mendukung keberlanjutan program, sekolah disarankan melakukan pemantauan status gizi secara berkala melalui UKS, melaksanakan edukasi gizi rutin, serta bekerja sama dengan puskesmas dalam pembinaan dan pendampingan kesehatan siswa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada MTs Al-Ahsan yang telah bersedia dan mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ibn Khaldun khusus kelas Reguler 5A dalam mata kuliah Penilaian Status Gizi dilibatkan dalam pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. Kamaruddin, L. Kustiyah, H. Riyadi, and R. Junus, "Factors Influencing Nutritional Status in Overweight and Obese Adolescents," *Amerta Nutr.*, vol. 7, no. 2SP, pp. 311–319, 2023, doi: 10.20473/amnt.v7i2SP.2023.311-319.
- [2] A. L. Agustin *et al.*, "Gambaran Status Gizi Remaja Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pare Description of the Nutritional Status of Adolescents in Pare Community Health Center Working Area .," *J. rRiset Pengemb. dan Pelayanan Kesehat.*, vol. 3, no. 1, pp. 48–53, 2024. <https://doi.org/10.56399/jgl.v3i1.168>
- [3] S. Raut, D. KC, D. R. Singh, R. R. Dhungana, P. M. S. Pradhan, and D. R. Sunuwar, "Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study," *BMC Nutr.*, vol. 10, no. 1, pp. 1–10, 2024, doi: 10.1186/s40795-024-00850-0.
- [4] H. Nabilah and N. Musniati, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sekolah Sma Al Kamal Jakarta Barat Tahun 2025," vol. 4, pp. 314–321, 2026. <https://doi.org/10.71456/jik.v4i2.1533>
- [5] R. Rahmayani, E. D. Yani, S. Rosita, R. N. Za, and N. Hidayanti, "Pola Makan , Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun Di Sekolah Menengah Pertama ( SMP )

- Dietary Patterns , Nutritional Knowledge And Nutritional Status Of Adolescents Aged 13-15 Years In Junior High School ( SMP ),” vol. 11, no. 2, pp. 747–751, 2025. DOI: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v11i2.5722>
- [6] D. A. L. Putri, S. W. Kisnawaty, and S. Zulaekah, “Hubungan Asupan Energi dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja,” *Nutr. J.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–10, 2025, doi: 10.37771/nj.v9i1.1253.
- [7] Y. Yusni and F. Meutia, “Anthropometry analysis of nutritional indicators in Indonesian adolescents,” *J. Taibah Univ. Med. Sci.*, vol. 14, no. 5, pp. 460–465, 2019, doi: 10.1016/j.jtumed.2019.07.001.
- [8] Z. MUNIR, A. S. Adirawan, U. Faruq, M. Mu’adam, and M. F. Ramadana, “Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja,” *J. Keperawatan Prof.*, vol. 12, no. 2, pp. 109–119, 2024, doi: 10.33650/jkp.v12i2.9458.
- [9] G. S. Teesen, A. Yuliani, S. Syabariyah, and P. Yualita, “Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa di Sekolah Indonesia Kuala Lumpur,” *PengabdianMu J. Ilm. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 9, no. 4, pp. 713–720, 2024, doi: 10.33084/pengabdianmu.v9i4.6673.
- [10] S. Suryadi, Y. Indriani, and D. I. Angraini, “Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Anemia Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis ( KEK ) Pada Remaja Putri pada remaja putri dengan cara mengukur terkait dengan risiko biologi , perilaku dan Perempuan berumur 20-35 tahun adalah permasalahan yang sering terjadi pa,” *J. Kesehat. Panca Bhakti Lampung*, vol. 13, no. 1, pp. 01–10, 2025. <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/54572>
- [11] M. Wahidin *et al.*, “Digital Education to Improve Knowledge of Sugar, Salt, and Fat Consumption Among Indonesian Adolescents: A Quasi-Experimental Study,” *Adv. Public Heal.*, vol. 2025, no. 1, 2025, doi: 10.1155/adph/9969313.
- [12] J. D. R. Nauli H, R. Maulana, L. Gibting, and V. G. Saragih, “Hubungan Konsumsi Fast Food dan Minuman Manis dengan Risiko Obesitas pada Remaja Putri Program Studi Pendidikan Tata Boga , Fakultas Teknik , Universitas Negeri Medan , dan pertumbuhan mereka di masa depan . Remaja yang mengalami obesitas berpotensi,” *J. Ilm. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 5, no. 1, pp. 538–553, 2026. <https://doi.org/10.55606/klinik.v5i1.5764>
- [13] E. Mulyani and R. E. Safriana, “Edukasi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Menengah Atas ( SMA ) Darul Islam Gresik,” *ADM J. Abdi Dosen dan Mhs. Vol.*, vol. 1, no. 2, pp. 155–160, 2023. <https://doi.org/10.61930/jurnaladm.v1i2.219>