

EDUKASI DAN SKRINING GIZI INTERAKTIF MELALUI PERMAINAN DALAM PEMBENTUKAN GENERASI LANCANG KUNING: UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA REMAJA

Masrina Munawarah Tampubolon*, Nurhannifah Rizky Tampubolon, Al Aminuddin, Syakhira Zulien, Nurul Zahidah

Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

*masrinamunawarah@lecturer.unri.ac.id

Abstrak Remaja merupakan kelompok strategis dalam upaya pencegahan stunting lintas generasi, khususnya di Kota Pekanbaru yang menghadapi tantangan gizi dan perilaku kesehatan. Kegiatan pengabdian ini merupakan bagian dari program Generasi Lancang Kuning, yang bertujuan membentuk remaja sehat dan berdaya melalui pendekatan edukatif. Intervensi dilakukan melalui edukasi gizi berbasis permainan interaktif serta pelatihan skrining status gizi bagi siswa tingkat SMP. Hasil pre-test menunjukkan tingkat pengetahuan gizi remaja berada pada kategori sangat baik (76,67%) dengan rerata skor 11,23. Peningkatan sebesar 8,64% pada nilai rata-rata mencerminkan efektivitas pendekatan pembelajaran yang diterapkan, sekaligus mengindikasikan peningkatan literasi dan keterlibatan peserta. Status gizi peserta menunjukkan prevalensi underweight sebesar 47% dan obesitas sebesar 13%. Remaja mampu mendemonstrasikan keterampilan skrining gizi serta mengidentifikasi status gizi teman sebaya secara mandiri. Melalui permainan "Isi Piringku", peserta juga menunjukkan kemampuan dalam memilih bahan pangan sesuai prinsip gizi seimbang. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis permainan meningkatkan pemahaman dan kepercayaan diri remaja dalam menyampaikan informasi gizi kepada teman sebaya. Kemampuan ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap keberlanjutan peran mereka sebagai peer educator dalam program Generasi Lancang Kuning, sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif untuk menurunkan risiko stunting pada remaja.

Kata Kunci: literasi gizi remaja; pencegahan stunting; promosi kesehatan; skrining gizi

Abstract Adolescents represent a strategic group in the prevention of intergenerational stunting, particularly in Pekanbaru, which faces nutritional and health behavior challenges. This community engagement initiative is part of the Generasi Lancang Kuning program, aimed at fostering healthy and empowered youth through educational approaches. The intervention included nutrition education via interactive games and training in nutritional status screening for junior high school students. Pre-test results indicated that adolescents had a high level of nutritional knowledge (76.67%), with an average score of 11.23. An 8.64% rise in the average score reflects the effectiveness of the learning approach implemented, suggesting enhanced literacy and engagement among participants. Nutritional status data revealed that 47% of participants were underweight and 13% were obese. Participants demonstrated the ability to conduct nutritional screenings and categorize their peers' nutritional status independently. Through the "Isi Piringku" game, they also showed competence in selecting food items that meet balanced nutrition criteria. Evaluation findings suggest that game-based methods enhanced adolescents' understanding and boosted their confidence in disseminating nutritional information among peers. These capabilities are expected to support their continued role as peer educators within the Generasi Lancang Kuning program, contributing to promotive and preventive efforts to reduce stunting risk among adolescents.

Keywords: Adolescent nutrition literacy; Health promotion; Nutritional screening; Stunting prevention

To cite this article: Tampubolon, M. M., Tampubolon, N. R., Aminuddin, A., et al. 2025. Edukasi Dan Skrining Gizi Interaktif Melalui Permainan Dalam Pembentukan Generasi Lancang Kuning: Upaya Pencegahan Stunting Pada Remaja. *Unri Conference Series: Community Engagement* 7: 559-567
<https://doi.org/10.31258/unricsce.7.559-567>

© 2025 Authors

Peer-review under responsibility of the organizing committee of Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat 2025

PENDAHULUAN

Stunting merupakan isu prioritas nasional yang perlu segera ditangani untuk mencapai target Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya dalam menghapus berbagai bentuk masalah gizi. Pemerintah telah mencanangkan Program Percepatan Pencegahan dan Penurunan Stunting (P3S) sebagai bagian dari agenda utama Asta Cita ke-4 yang berfokus pada penguatan pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) (Kementerian Sekretariat Negara RI, 2024). Dampak stunting bersifat lintas generasi, di mana gangguan pertumbuhan pada masa awal kehidupan dapat menurunkan fungsi kognitif, capaian pendidikan, produktivitas ekonomi di usia dewasa, serta meningkatkan risiko penyakit kronis apabila disertai dengan kenaikan berat badan berlebih di kemudian hari (UNICEF, 2023). Oleh karena itu, upaya pencegahan harus dimulai sejak masa remaja sebagai calon orang tua, melalui penguatan literasi gizi dan pembentukan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah sebagai strategi penting dalam memutus rantai stunting secara berkelanjutan.

Secara nasional, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024 mencatat prevalensi stunting balita turun menjadi 19,8%, sebuah capaian penting namun masih di atas target jangka panjang sehingga intervensi promotif-preventif tetap mendesak (Kementerian Kesehatan RI, 2025). Pada tingkat provinsi, Riau berada pada tiga terendah nasional dengan angka stunting 13,6% (SKI 2023). Sedangkan pada tingkat Kota Pekanbaru, kasus stunting mengalami penurunan tajam hingga 8,7% pada 2023. Kota Pekanbaru—dengan 16,57% penduduknya adalah remaja usia 10–18 tahun—memiliki momentum demografis yang strategis: meski seluruh angka di atas merujuk pada balita, proporsi remaja yang besar menegaskan urgensi membangun mekanisme protektif lintas generasi melalui penguatan gizi dan perilaku sehat pada remaja agar tren penurunan stunting berkelanjutan dan dampaknya meluas pada generasi berikutnya.

Intervensi edukasi gizi pada remaja berbasis sekolah menjadi ekosistem yang strategis. Kementerian Kesehatan RI juga mendorong penerapan prinsip “Isi Piringku” sebagai panduan porsi makan seimbang yang mudah dipraktikkan oleh remaja. Berbagai literatur menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan remaja secara efektif (reference). Selain itu, gamifikasi—permainan/unsur permainan dalam pembelajaran—secara konsisten meningkatkan keterlibatan dan hasil pengetahuan gizi pada anak dan remaja menurut tinjauan sistematis dan meta-analisis. Sejumlah studi juga melaporkan media kreatif bertema Isi Piringku (komik, kartu, lagu) berdampak positif pada pengetahuan dan sikap gizi peserta didik (Darni & Wahyuningsih, 2021; Haredika et al., 2023; Indriasari et al., 2021; Nadila et al., 2024; M. M. Tampubolon & Widiyono, 2022).

Remaja tidak hanya diposisikan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai aktor aktif yang mampu memengaruhi lingkungan sekitarnya melalui partisipasi yang bermakna. Dalam konteks ini, pendekatan edukasi sebaya (*peer education*) menjadi strategi yang relevan dan efektif untuk memperkuat agensi remaja. Edukasi sebaya telah dipetakan secara luas sebagai metode yang mendukung keterlibatan remaja dalam promosi kesehatan. Di Indonesia, pendekatan ini terbukti meningkatkan kepatuhan terhadap intervensi gizi dan pencegahan anemia di kalangan siswi, menunjukkan bahwa remaja memiliki potensi besar dalam menyampaikan pesan kesehatan secara lebih diterima dan berdampak (Bassi et al., 2025; Putri et al., 2024). Oleh karena itu, integrasi edukasi sebaya dalam program sekolah, khususnya melalui penguatan peran duta gizi, menjadi langkah strategis untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas

intervensi kesehatan berbasis komunitas sekolah.

Sekolah mitra terletak di DAS Siak dan termasuk dalam wilayah binaan Fakultas Keperawatan Universitas Riau. Penelitian pada remaja di daerah lahan basah menunjukkan bahwa 48,2% remaja mengalami masalah kesehatan mental dan jarang mencari profesional kesehatan (Tampubolon, 2025). Hasil penelitian ini sebagai landasan untuk mengimplementasikan program kesehatan terkhusus pada remaja yang berdomisili dan sekolah di DAS. Sekolah yang menjadi mitra kegiatan pengabdian ini memiliki jumlah peserta didik 412 siswa dengan tenaga pendidik 26 orang. Berdasarkan kunjungan lapangan pada sekolah mitra, ditemukan tingginya prevalensi anemia, kebiasaan tidak sarapan, konsumsi makanan rendah gizi, serta terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan di kalangan siswa. Situasi ini diperparah oleh latar belakang orang tua yang mayoritas bekerja di sektor informal dan memiliki tingkat pendidikan yang rendah, sehingga perhatian terhadap gizi dan pengasuhan anak cenderung minim. Temuan ini menegaskan urgensi intervensi berbasis sekolah yang tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga mampu memberdayakan remaja sebagai aktor utama dalam peningkatan kesehatan melalui pendekatan edukasi sebaya.

Program yang diterapkan tidak hanya terbatas pada intervensi dan menilai pengetahuan saja, edukasi berbasis gizi dan pelatihan keterampilan juga diberikan pada remaja SMP yang berperan sebagai peer educator. Kebaruan terletak pada: (1) integrasi *game-based learning* dengan *capacity building* skrining sederhana (IMT/U) di tingkat pelajar; (2) fokus pada peran keberlanjutan siswa sebagai agen perubahan di Program Generasi Lancang Kuning Kota Pekanbaru; (3) perubahan bukan hanya pada domain pengetahuan, tetapi juga kemampuan praktik skrining dan kepercayaan diri komunikatif di antara teman sebaya. Temuan ini diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan stunting pada balita dan dengan remaja sebagai strategi pemutusan siklus lintas-generasi.

METODE PENERAPAN

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai solusi atas permasalahan mitra dengan berfokus pada kesehatan remaja. Kegiatan dilakukan melalui pelatihan skrining status gizi serta edukasi kesehatan remaja menggunakan kombinasi ceramah dan permainan tentang gizi seimbang. Sebanyak 30 siswa mengikuti pelatihan, sebagian di antaranya merupakan pengurus OSIS. Peserta dipilih setelah dilakukan skrining oleh Pembina UKS untuk memastikan keterlibatan siswa yang bersedia aktif dan memiliki minat terhadap isu kesehatan. Untuk menilai keberhasilan kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test pada kelompok sasaran, kemudian hasilnya dianalisis secara deskriptif.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pelatihan dilakukan sebagai berikut:

- a. Tahap awal dimulai dengan identifikasi calon peserta. Tim pengusul bersama mitra (Kepala Sekolah dan Pembina UKS) menyeleksi siswa yang dianggap memiliki potensi menjadi penggerak bagi teman sebaya di sekolah. Sosialisasi mengenai kegiatan pelatihan disampaikan oleh Pembina UKS melalui grup WhatsApp kelas serta pada pertemuan tatap muka di kelas. Siswa yang berminat diberi kesempatan untuk mendaftarkan diri secara sukarela.
- b. Sebelum pelatihan dilaksanakan, peserta terlebih dahulu mengikuti *pre-test* untuk mengukur pengetahuan awal terkait isu kesehatan remaja serta keterampilan melakukan skrining status gizi. Instrumen yang digunakan telah melalui uji validitas dan reliabilitas, dengan hasil seluruh 14 butir pertanyaan dinyatakan valid (r hitung $>$ r tabel 0,3610) serta memiliki tingkat reliabilitas yang baik (Cronbach's Alpha $>$ 0,6) (Fitria et al., 2022). Hal ini memastikan instrumen dapat dipercaya dalam mengukur capaian pengetahuan peserta.
- c. Pelatihan diselenggarakan oleh tim bersama mahasiswa dengan menyajikan materi mengenai gizi seimbang pada remaja dan praktik skrining status gizi. Peserta diberi kesempatan untuk mendemonstrasikan pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian menghitung serta menginterpretasikan Indeks Massa Tubuh (IMT). Setelah pemaparan materi dan praktik, dilakukan sesi edukasi interaktif melalui permainan bertema gizi seimbang. Kegiatan ini bertujuan memperkuat pemahaman sekaligus menumbuhkan kesadaran remaja dalam menerapkan perilaku konsumsi makanan dan minuman yang sehat dan seimbang.

- d. Penyampaian materi dilakukan menggunakan presentasi PowerPoint yang dirancang dengan tampilan menarik serta diselingi sesi *brainstorming* untuk memancing partisipasi aktif peserta. Selain itu, permainan gizi seimbang difasilitasi dengan menggunakan replika makanan dan poster “*Isi Piringku*” dari Kementerian Kesehatan sebagai media edukasi yang kontekstual dan mudah dipahami.
- e. Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, peserta mengikuti *post-test* sebagai bentuk evaluasi pengetahuan. Instrumen yang digunakan sama dengan instrumen *pre-test*, sehingga dapat dibandingkan perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan. Sementara itu, keterampilan peserta dievaluasi melalui lembar observasi ketika mereka melakukan demonstrasi skrining status gizi.

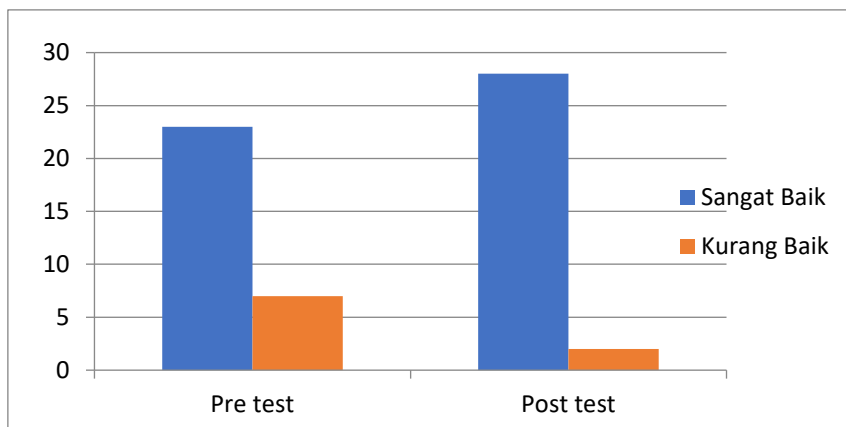
HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Kegiatan pengaduan yang dilakukan di SMP N 27 Pekanbaru melibatkan 30 siswa dari awal sampai kegiatan selesai yang merupakan dari kelas 8 dan 9. Adapun karakteristik siswa yang menjadi kelompok sasaran dapat dilihat pada Tabel 1.

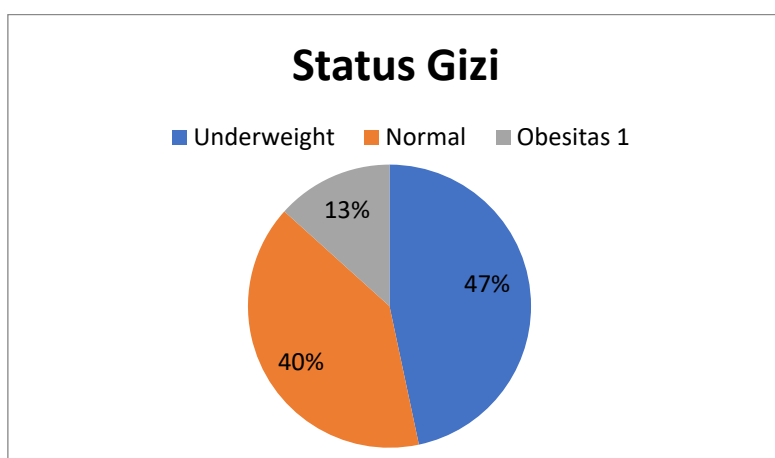
Tabel 1. Karakteristik kelompok sasaran

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
13	9	30
14	12	40
15	8	26,67
16	1	3,33
Jenis kelamin		
Laki-laki	8	26,67
Perempuan	22	73,33
Suku		
Batak	1	3,33
Jawa	3	10
Melayu	5	16,67
Minang	15	50
Nias	6	20
Agama		
Islam	24	80
Kristen	5	16,67
Katolik	1	3,33
Pekerjaan Orangtua		
Buruh	21	70
Wiraswasta	7	23,33
Pegawai swasta	2	6,67

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pelatihan ini sesuai dengan tujuan yaitu terjadi peningkatan pengetahuan kesehatan pada siswa yang dapat dilihat pada Gambar 1. Dilakukan analisis pada hasil test menggunakan metode analisis deskriptif univariat pada rerata hasil *pre test* dan *post test* pengetahuan siswa.



Gambar 1. Grafik pengetahuan remaja sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan



Gambar 2. Grafik status gizi siswa yang mengikuti pelatihan

Pada saat mengisi lembar pre test, siswa diminta mengisi data berat badan, tinggi badan, dan status gizi. Tidak ada siswa yang mengetahui status gizi dan cara menghitung status gizi. Sementara untuk data berat badan dan tinggi badan, ada 15 siswa (50%) yang mengetahuinya, meskipun hasil ukur tersebut sudah tidak sesuai.



Gambar 3. Kegiatan edukasi status gizi



Gambar 4. Siswa demonstrasi skrining status gizi



Gambar 5. Game gizi seimbang: siswa presentasi hasil menu kelompok

Secara keseluruhan, kegiatan ini melibatkan 30 siswa, dengan proporsi peserta perempuan mencapai 73,33%. Mayoritas berasal dari keluarga dengan latar belakang pekerjaan sebagai buruh harian (70%). Gambar 1 menunjukkan peningkatan skor pengetahuan gizi dan keterampilan praktik, seperti perhitungan Indeks Massa Tubuh/Ukur (IMT/U) serta presentasi menu “Isi Piringku”. Temuan ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa pendidikan gizi berbasis sekolah mampu meningkatkan aspek personal dan perilaku makan remaja Indonesia. Pendekatan edukatif yang menggabungkan permainan dan praktik langsung terbukti relevan dalam konteks remaja sekolah menengah dari lingkungan sosial ekonomi menengah ke bawah (Indriasari et al., 2021). Hal ini juga sejalan dengan hasil tinjauan sistematis yang menunjukkan bahwa gamifikasi berkontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan gizi, pemilihan pangan, dan perilaku diet pada anak dan remaja (Suleiman-Martos et al., 2021). Pemanfaatan “Isi Piringku” sebagai media edukasi gizi seimbang dinilai efektif karena penyajiannya yang ringkas dan kontekstual, sehingga memudahkan siswa dalam memahami dan menerapkan konsep tersebut.

Meskipun tingkat pengetahuan peserta tergolong baik hingga sangat baik, sebanyak 47% siswa berada dalam kategori *underweight*. Fenomena ini mencerminkan paradoks yang telah diidentifikasi dalam literatur nasional, yakni rendahnya kualitas diet remaja. Data menunjukkan bahwa 98,4% remaja usia 13–18 tahun tidak memenuhi kecukupan konsumsi buah dan sayur harian, serta cenderung melewatkan sarapan dan mengonsumsi makanan cepat saji serta minuman berpemanis (Prasetyo et al., 2024; Rachmi et al., 2021). Faktor sosial ekonomi keluarga turut memengaruhi status gizi anak dan remaja. Studi di Indonesia mengungkapkan bahwa trajektori ekonomi keluarga berkorelasi dengan IMT dan risiko gangguan gizi, menunjukkan bahwa keterbatasan daya beli dan akses terhadap pangan bergizi dapat mempertahankan kondisi kekurangan gizi meskipun pengetahuan telah meningkat (Samodra et al., 2023).

Temuan lapangan juga mengindikasikan adanya kesenjangan literasi IMT. Pada awal kegiatan, tidak ada siswa yang mengetahui status gizinya, dan hanya separuh dari mereka yang mampu menyebutkan berat badan dan tinggi badan—dengan banyak data yang tidak akurat atau tidak terkini. Kesenjangan ini umum terjadi pada kelompok remaja, sebagaimana ditunjukkan dalam literatur nasional dan internasional yang mengaitkan rendahnya literasi gizi dengan mutu diet yang buruk dan perilaku makan berisiko (Rachmi et al., 2021). Dengan latihan menghitung IMT, siswa menunjukkan kemampuan menghitung status gizi temannya (Gambar 4), sejalan dengan bukti bahwa intervensi literasi gizi meningkatkan pengetahuan dan kualitas diet pada remaja (Dewi et al., 2023).

Meskipun sejumlah studi menunjukkan bahwa data tinggi dan berat badan yang dilaporkan sendiri dapat memberikan estimasi yang cukup akurat dalam pemantauan populasi, tingkat akurasi tersebut sangat bergantung pada karakteristik kelompok dan rentan terhadap bias, terutama apabila data yang digunakan tidak terkini—sebagaimana tercermin dalam temuan pre-test kami. Oleh karena itu, pelatihan pengukuran antropometri yang tepat serta verifikasi langsung di sekolah menggunakan alat standar tetap menjadi komponen krusial dalam upaya meminimalkan risiko salah klasifikasi status gizi pada remaja (Lipsky et al., 2019; Pérez et al., 2015).

Peningkatan pengetahuan siswa pasca pelatihan dan kemampuan mereka dalam mempresentasikan menu “Isi Piringku” menunjukkan efektivitas pendekatan gamifikasi dalam pembelajaran gizi. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menyoroti dampak positif gamifikasi terhadap keterlibatan dan hasil belajar anak dan remaja (Suleiman-Martos et al., 2021). Dalam konteks ini, penggunaan panduan “Isi Piringku” menjadi strategi yang tepat karena bersifat ringkas, kontekstual, dan sesuai dengan rekomendasi pemerintah sebagai representasi praktis konsep gizi seimbang. Dengan komposisi visual yang sederhana (setengah piring berisi buah dan sayur, serta setengah lainnya terdiri dari sumber karbohidrat dan lauk) siswa lebih mudah memahami dan mengaplikasikan prinsip gizi seimbang dalam pilihan pangan sehari-hari.

Latar belakang keluarga peserta yang didominasi pekerja harian (buruh) mengindikasikan adanya keterbatasan anggaran dan waktu dalam penyediaan makanan di rumah. Oleh karena itu, pendekatan permainan “Isi Piringku” dan latihan menyusun menu murah dan bergizi (misalnya dengan memanfaatkan sumber protein lokal seperti telur, tempe, dan ikan sungai) menjadi relevan dengan kondisi ekonomi tersebut (Oddo et al., 2019). Strategi ini juga sejalan dengan rekomendasi paket intervensi gizi remaja di Indonesia yang menekankan pentingnya edukasi gizi praktis dan dukungan lingkungan sekolah dan upaya lain yang pernah dilakukan (N. R. Tampubolon et al., 2024).

Dari sisi kebijakan, hasil kegiatan ini berpotensi untuk disinergikan dengan program nasional seperti Aksi Bergizi (edukasi dan pemberian Tablet Tambah Darah mingguan bagi remaja putri) serta inisiatif makan bergizi di sekolah yang tengah menjadi fokus nasional. Integrasi program ini dapat memperluas cakupan intervensi, seperti skrining berkala oleh UKS, pemberian TTD bagi rematri, dan penyediaan contoh menu sekolah, sekaligus memperkuat peran siswa sebagai peer educator.

Keunggulan utama dari program ini terletak pada penerapan pendekatan *learning-by-doing* melalui edukasi berbasis permainan. Siswa tidak hanya memahami konsep gizi seimbang, tetapi juga menunjukkan keterampilan dalam melakukan skrining IMT/U dan menyusun menu bergizi. Namun, keterbatasan jumlah sampel dan dominasi peserta perempuan menjadi tantangan dalam generalisasi hasil. Berikutnya, kegiatan ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan mengintegrasikan peran peer educator bersama Puskesmas dalam jadwal skrining dan pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, program edukasi gizi dapat diintegrasikan secara bertahap ke dalam kurikulum dengan pengembangan materi kesehatan remaja, seperti edukasi jajanan sehat, kemampuan membaca label makanan, dan promosi aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Intervensi gabungan edukasi gizi berbasis permainan dan pelatihan skrining status gizi yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan menghitung IMT/U, dan kepercayaan diri siswa untuk bertindak sebagai pendidik sebaya di lingkungan sekolah. Hasil ini menunjukkan bahwa model program layak diterapkan, sesuai konteks, dan mudah diperluas. Namun, agar berpengaruh pada perbaikan status gizi secara nyata,

diperlukan dukungan lingkungan (opsi makanan bergizi terjangkau di sekolah/rumah), pemantauan rutin antropometri dan anemia, serta kolaborasi UKS–Puskesmas termasuk TTD dan rujukan bila dibutuhkan. Dengan begitu, program ini berpotensi memperkuat upaya promotif–preventif daerah dalam memutus risiko stunting lintas generasi melalui pemberdayaan remaja sesuai dengan yang diharapkan. Adapun hambatan yang dihadapi saat kegiatan berlangsung yaitu kompetensi numerik siswa yang belum merata sehingga mengalami kesulitan dalam menginterpretasikan hasil pengukuran antropometri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh pelaksanaan kegiatan pengabdian ini didanai dari sumber dana DPPM (Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat). Tim Pengabdian kepada Masyarakat mengucapkan terimakasih atas dukungan dari Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia, LPPM Universitas Riau dan Fakultas Keperawatan. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada mitra yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan pelatihan yaitu SMP N 27 Kota Pekanbaru, Puskesmas Umban Sari dan para siswa yang menjadi peserta pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bassi, S., Thapliyal, N., Chaturvedi, N., Radhakrishnan, A., & Arora, M. (2025). Peer Education Initiatives for Promoting Adolescent Health in the South-East Asia Region: Findings From Desk Review and Key Informant Interviews. *AJPM Focus*, 4(3), 100325. <https://doi.org/10.1016/j.focus.2025.100325>
- Darni, J., & Wahyuningsih, R. (2021). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Komik Isi Piringku terhadap Sikap dan Asupan Serat pada Anak Gizi Lebih. 5(2), 83–92. <https://doi.org/10.21580/ns.2021.5.2.5310>
- Dewi, N. U., Khomsan, A., Dwiriani, C. M., Riyadi, H., Ekayanti, I., Hartini, D. A., & Fadrijah, R. N. (2023). Factors Associated with Diet Quality among Adolescents in a Post-Disaster Area: A Cross-Sectional Study in Indonesia. *Nutrients*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/nu15051101>
- Haredika, A. F., Marleni, W. A., & Marsofely, R. L. (2023). PENGARUH MEDIA LAGU ISI PIRINGKU TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK. *Jurnal Promkes*, x(x).
- Indriasari, R., Nadjamuddin, U., Arsyad, D. S., & Iswarawanti, D. N. (2021). School-based nutrition education improves breakfast-related personal influences and behavior of Indonesian adolescents: a cluster randomized controlled study. *Nutrition Research and Practice*, 15(5), 639–654. <https://doi.org/10.4162/nrp.2021.15.5.639>
- Kementerian Kesehatan RI. (2025). *Survei Status Gizi Indonesia 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Sekretariat Negara RI. (2024). Strategi Nasional Percepatan Pencegahan dan Penurunan Stunting 2025-2029. *Kementerian Sekretariat Negara RI*.
- Lipsky, L. M., Haynie, D. L., Hill, C., Nansel, T. R., Li, K., Liu, D., Iannotti, R. J., & Simons-Morton, B. (2019). Accuracy of Self-Reported Height, Weight, and BMI Over Time in Emerging Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 56(6), 860–868. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.01.004>
- Nadila, R., Tampubolon, M. M., Utami, S., Keperawatan, P. S., Keperawatan, F., Riau, U., & Pekanbaru, K. (2024). Efektifitas Media Komik terhadap Pengetahuan Manajemen Kebersihan Menstruasi. 61–68.
- Oddo, V. M., Roshita, A., & Rah, J. H. (2019). Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: a literature review. *Public Health Nutrition*, 22(1), 15–27. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002215>
- Pérez, A., Gabriel, K. P., Nehme, E. K., Mandell, D. J., & Hoelscher, D. M. (2015). Measuring the bias, precision, accuracy, and validity of self-reported height and weight in assessing overweight and obesity status among adolescents using a surveillance system. 12(Suppl 1), 1–11.
- Prasetyo, Y. B., Sunaringsih, S., & Farera, F. A. (2024). Determinant Factors Affecting Adolescent Fruit and Vegetable Consumption in Indonesia. *Ankara Medical Journal*, 24(1), 14–27.

- <https://doi.org/10.5505/amj.2024.82609>
- Putri, R., Smpn, D. I., & Bekasi, K. (2024). *UPAYA MENINGKATKAN KEPATUHAN KONSUMSI TABLET TAMBAH DARAH PADA Nutritional Education and Formation of Peer Educators for Adolescent Girls as an Effort to. 11*(September), 2564–2576.
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s84–s97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Samodra, Y. L., Hsu, H.-C., Chuang, K.-Y., & Chuang, Y.-C. (2023). Family economic trajectories and body mass index in Indonesia: Evidence from the Indonesian Family Life Surveys 2 to 5. *Preventive Medicine Reports*, 34, 102262. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102262>
- Suleiman-Martos, N., García-Lara, R. A., Martos-Cabrera, M. B., Albendín-García, L., Romero-Béjar, J. L., Cañadas-De la Fuente, G. A., & Gómez-Urquiza, J. L. (2021). Gamification for the Improvement of Diet, Nutritional Habits, and Body Composition in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 13(7). <https://doi.org/10.3390/nu13072478>
- Tampubolon, N. R., Tampubolon, M. M., & Sari, N. Y. (2025). Exploring Adolescent Mental Health Issues and Primary Service Needs in Wetland Areas: A Mixed-Method Study. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 20(1), 51-57.
- Tampubolon, M. M., & Widiyono, W. (2022). Perbandingan Edukasi Kesehatan Metode Video dan Lefleat Terhadap Pengetahuan Seks Bebas pada Remaja. *Jurnal Perawat Indonesia*, 6(2), 994–1001.
- Tampubolon, N. R., Amir, Y., Novayelinda, R., Indriati, G., Zukhra, R. M., Putri, S. A., & Octaviani, D. (2024). *Pendampingan Stimulasi Tumbuh Kembang Balita untuk Cegah Stunting dan Mengembangkan Kelekatan Orangtua-Balita di Daerah Pesisir Pekanbaru.*
- UNICEF. (2023). *NUTRITION, FOR EVERY CHILD: Global Annual Results Report 2022.* 1–37.