

PENDAMPINGAN TENTANG PEMILIHAN MAKANAN SEHAT KEPADA ANAK ASUH RUMAH SINGGAH

Purwaningtyas Kusumaningsih^{1*}, Diah Widiawati Retnoningtyas², I Made Gde Sudyadnyana Sandhika³

^{1,2,3}Universitas Dhyana Pura, Badung, Bali Indonesia

*Penulis Korespondensi, email: purwak.05@undhirabali.ac.id

Received: 16/05/2021

Revised: 24/05/2021

Accepted: 16/06/2021

Abstract. Knowledge in healthy foods selection needs to be taught to childrens and adolesncent as the next generation for Indonesia. It because foods that they consume will give many impact to their health, physical growth, mentally and intelligent. Many factors can influence the children and adolescent in selecting helathy food, such as parenting, environment, economic, pshycology and education. Education as the last factor was choosen as a method to transfer knowledge about selecting a helathy foods in this community service activities. Improving foster knowledges in selecting healthy foods, which located in Klungkung district had purposed to give solution to the foster in knowing healthy foods and giving understanding what were the impact of safe and healthy foods to them. In order they will able to review of negative or positive impact before they consume foods. The success in this community service activities were from analyzed scored of pre and post test by Wilcoxon analysis in SPSS 16. The obtained result showed if p-value was less then 0.05 ($p=0.001$), it means that the foster could received the subjects clearly by lecture and playing methods. In discussion between team and the foster, when they choose and consume healthy foods will give advantages and will support them in reacing academic, sport and other achievements. Females foster understand if they consumed healthy foods they will able to maintains their weight and avoid anemia. Males foster also know they will built good stamina to do many activities. In conclusion education about selecting healthy foods need sustainable action from people around the children and adolescent. In case it will built their good habits and behavior in ways to choose healthy foods in whole their life. A demonstration in processing healthy foods can be a skill and provision to introduce the healthy foods directly to them.

Keywords: helathy food impact, nutrition, obesity, healthy habits

Abstrak. Pengetahuan tentang memilih makanan sehat perlu ditanamkan pada anak-anak dan remaja sebagai penerus bangsa. Sebab makanan yang masuk kedalam tubuh berdampak terhadap kesehatan, perkembangan fisik, mental dan otak. Banyak faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan sehat oleh anak-anak dan remaja, seperti peranan orang tua, lingkungan, ekonomi, psikologi dan edukasi. Faktor terakhir yaitu edukasi dipilih sebagai salah satu sarana memasukkan pengetahuan tentang memilih makanan sehat dalam pengabdian ini. Peningkatan pengetahuan anak-anak asuh di rumah singgah yang berlokasi di kabupaten Klungkung, Bali bertujuan untuk memberikan solusi agar anak-anak asuh mengenal makanan sehat dan menanamkan pemahaman tentang makanan sehat dan aman serta dampaknya. Sehingga mereka mampu untuk menimbang efek negatif dan positif saat akan mengkonsumsi makanan. Keberhasilan pengabdian ini dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Match Paired Test dari nilai pre dan post-test. Hasil uji *Wilcoxon Match Paired Test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anak-anak asuh dengan nilai *asym. Sig (2-tailed)* bernilai 0,001($p<0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa materi yang disampaikan dalam bentuk ceramah dan permainan mampu diserap oleh anak-anak asuh. Apabila dilihat dari hasil diskusi 2 arah antara team pengabdian dan anak-anak asuh. Mereka lebih memahami bahwa makanan sehat akan memberikan banyak keuntungan bagi mereka dalam meraih prestasi baik dibidang akademik dan olahraga serta aktifitas lainnya. Bagi anak asuh wanita akan menjaga berat badan ideal mereka yang sehat, mengurangi resiko anemia. Bagi anak asuh laki-laki mereka akan memiliki stamina yang baik dalam melakukan tugas sehari-hari. Pada pengabdian ini dapat disimpulkan edukasi tentang makanan sehat perlu dilakukan secara berlanjut oleh siapa saja yang dekat dengan kehidupan anak-anak dan remaja. Sebab hal tersebut akan membentuk perilaku atau kebiasaan dalam memilih makanan sehat didalam kehidupan mereka. Demonstrasi atau praktek pengolahan makanan sehat dapat dijadikan sebagai salah satu ketrampilan dan bekal menanamkan pemahaman akan makanan sehat di kalangan anak-anak dan remaja.

Kata Kunci: dampak makanan sehat, nutrisi, obesitas, perilaku hidup sehat

How to Cite: Kusumaningsih, P., Retnoningtyas, D. W., & Sandhika, I.M.G.S. (2021). Pendampingan tentang Pemilihan Makanan Sehat kepada Anak Asuh Rumah Singgah. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 177-183. <https://doi.org/10.37478/mahajana.v2i2.958>

PENDAHULUAN

Status gizi pada anak-anak, remaja dan dewasa ditentukan salahsatunya oleh pola pemilihan makan yang dikonsumsi sehari-hari (Afriyani Rahmawati dkk., 2020). Pemilihan makanan oleh anak-anak, remaja dan dewasa dipengaruhi oleh pengetahuan tentang akibat dari mengkonsumsi makanan sehat atau tidak sehat terhadap kesehatan. Faktor lain yang juga mempengaruhi adalah aktifitas fisik dan lingkungan (Tri Handari & Loka, 2017). Peranan orang tua, pendidik, ekonomi ataupun psikologi berkaitan dengan bentuk tubuh dan berat badan (Khodijah, 2016; Triwahyuni & Nurhayati, 2016; Sulistiarini, 2018). Penanaman pengetahuan ini sebaik mungkin ditanamkan sedini mungkin. Pengenalan tentang makanan sehat serta dampaknya bagi kesehatan, pertumbuhan fisik, mental dan perkembangan otak (Yayu Adenengsi et al., 2019; Handayani et al., 2020; Afriyani Rahmawati et al., 2020). Apabila sedari kecil sudah dikenalkan tentang pengetahuan gizi tersebut, maka ketika anak-anak menginjak remaja atau dewasa saat mereka memilih makanan akan ada pengendalian dalam diri mereka (Puspawati & Briawan, 2015; Sembiring & Ampera, 2018).

Pemilihan makanan sehat pada anak-anak memang tidak selalu dipengaruhi oleh didikan orang tua (Fitriani & Andriyani, 2015). Sedangkan remaja pemilihan makanan sehat dipengaruhi lebih banyak oleh lingkungan seperti kondisi keuangan, komunitas, iklan dan pengetahuan (Rahman dkk., 2016). Oleh karena itu perlu diadakan edukasi diluar rumah dan sekolah bagi anak-anak dan remaja (Hayati & Nuriya, 2018). Untuk remaja dan dewasa diingatkan kembali dampak dari makanan yang dikonsumsi dengan investasi kesehatan di masa depan serta disesuaikan dengan kondisi kehidupan yang dijalani (Aminah & Nugroho, 2020). Bagaimana pembelajaran tersebut dapat diaplikasikan dalam menjawab permasalahan tersebut, adalah dalam bentuk pengabdian. Seperti dalam bentuk ceramah atau pendampingan, permainan dan demonstrasi yang dilakukan oleh suatu instansi perguruan tinggi (Nurchayati & Pusari, 2015; Hartono dkk., 2015; Dinalar dkk., 2020). Ceramah merupakan salah satu teknik penyampaian edukasi yang diketahui mampu meningkatkan pengetahuan pemilihan jajanan sehat (Hartono dkk., 2015).

Mitra merupakan suatu rumah singgah tempat pengasuhan dari sekolah dasar hingga sekolah menengah keatas. Anak-anak asuh disini adalah anak-anak yatim dan piatu atau dengan kondisi keluarga yang kurang mampu. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala pengasuh rumah singgah, anak-anak asuh masih sering berbelanja makanan yang tidak termasuk golongan makanan sehat seperti snack berpengawet, minuman soda atau minuman sirup berwarna jika berada diluar atau saat bersekolah. Maka dari itu perlu ditanamkan dan diajarkan kepada anak-anak asuh yang termasuk kedalam makanan sehat, dampak dalam mengkonsumsi makanan sehat bagi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan otak. Hal ini berkaitan dengan beberapa kegiatan anak-anak asuh di sekolah dalam hal belajar, olahraga dan kegiatan berkesenian yang membutuhkan nutrisi yang baik untuk mendukung kegiatan tersebut. Tujuan dari pengabdian ini untuk memberikan pengetahuan tentang makanan sehat serta dampaknya sedini mungkin bagi anak asuh di bangku SD di rumah singgah. Menanamkan kembali kepada anak asuh ditingkat SMP dan SMA pentingnya makanan sehat dalam menunjang kegiatan belajar dan aktifitas mereka di sekolah maupun di kehidupan mereka. Menjadi investasi dalam meraih cita-cita dengan membangun tubuh sehat dan kemampuan menangkap pelajaran sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Pada pengabdian ini dilakukan beberapa kegiatan sebagai masukan untuk membantu mitra mengatasi permasalahan anak-anak asuh dalam memilih makanan sehat. Metode penyampaian materi menggunakan metode ceramah dan permainan (Hartono dkk., 2015; Dinalar dkk., 2020). Kegiatan tersebut berupa penyuluhan dimana anak-anak asuh dari berbagai tingkat SD, SMP dan SMA diberikan pembelajaran tentang makanan sehat. Pemahaman makanan yang disebut sehat, dampaknya bagi kesehatan, perkembangan fisik dan otak. Mereka disuguhkan beberapa pilihan gambar untuk memilih mana yang termasuk makanan/panganan

sehat dan bukan. Pengenalan zat-zat gizi yang baik dalam makanan sehat dan zat-zat yang tidak baik untuk kesehatan dalam makanan tidak sehat.

Pemberian pre-test dilakukan sebelum anak-anak asuh menerima pembelajaran. Post-test diberikan setelah anak-anak selesai menerima pembelajaran. Perubahan dapat dilihat dari nilai hasil perbandingan pre dan post-test. Hal ini dimaksudkan apakah anak-anak asuh dapat menerima, mengerti dan memahami materi yang diberikan. Analisis data menggunakan Uji *Wilcoxon Match Paired Test* dengan SPSS 16 (Mardiyanto & Parastuti, 2016).

Memberikan panganan sehat yang dibuat di rumah singgah selama dilakukan pembelajaran disela waktu beristirahat dan pelaksanaan pengabdian, mitra diajak untuk menyediakan panganan sehat sebagai makanan tambahan. Beberapa panganan sehat yang diberikan berupa kolak ubi, kolak pisang, bubur kacang hijau, bubur ketan merah dan pudding pepaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di rumah singgah yang terletak di desa Galiran, Klungkung Bali. Pada rumah singgah ini menampung anak-anak yang disekolahkan dari tingkat SD, SMP dan SMA berjumlah 19 orang (Tabel. 1). Kegiatan pengabdian dilaksanakan oleh team dosen dari universitas Dhyana Pura Bali dengan melibatkan 2 mahasiswa. Waktu pelaksanaan di tahun ajaran semester ganjil 2019/2020.

Tabel 1. Latar belakang pendidikan dan jenis kelamin peserta pengabdian

		Persentase	Total %
Pendidikan	SD	21,1%	100%
	SMP	26,3%	
	SMA	52,6%	
Jenis Kelamin	Laki-laki	47,4%	100%
	Perempuan	52,6%	

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah pemberian *pre-test* kepada anak asuh sebelum masuk ke pembelajaran. Pembelajaran diberikan sebanyak 2 sesi, pada sesi pertama berupa pengetahuan apa itu makanan sehat dan mengapa dikatakan sehat. Materi berisi rangkuman hasil-hasil penelitian tentang kandungan gizi dalam setiap sumber panganan sehat. Dampak zat gizi yang baik bagi kesehatan yaitu peningkatan imunitas dan status gizi (Siswanto dkk., 2014; Sulistiarini, 2018; Anggiruling dkk., 2019). Pemahaman bahwa makanan sehat bukan saja yang mengandung nutrisi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan sumber mineral yang seimbang tetapi juga aman untuk dikonsumsi. Aman dari cemaran bakteri, pengawet dan pewarna bukan makanan (Rahmi, 2018). Mengenalkan penyakit yang dapat ditimbulkan seperti diare dan keracunan yang disebabkan pemilihan makanan yang tidak sehat dan tidak aman (Nurbiyati & Wibowo, 2014). Penyampaian materi disampaikan menggunakan metode ceramah yang menurut Hartono dkk., (2015) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pemilihan jajanan sehat. Namun ceramah di pengabdian ini bersifat santai disertai diskusi. Anak-anak asuh dapat langsung menanyakan apa saja yang mereka ingin ketahui.

Pada Sesi ke-2 diisi dengan pengenalan beberapa macam olahan makanan sehat yang sering diperjualbelikan. Serta olahan yang dapat diolah sendiri di rumah, apabila anak-anak ingin makan kudapan. Pelaksanaan dalam sesi ini, anak-anak diperlihatkan gambar-gambar sebagai contoh dan selama sesi diselingi permainan, karena akan lebih mudah untuk dipahami dan menghindari kebosanan saat pembelajaran (Dinalar dkk., 2020). Permainan berupa pemilihan gambar yang merupakan sumber vitamin seperti sayuran dan buah. Sumber protein hewani atau nabati seperti daging dan tempe. Sumber karbohidrat seperti gambar nasi atau ketupat. Bagaimana memilih makanan yang sehat dan aman melalui contoh gambar jualan yang bersih atau yang banyak lalat disekitarnya. Membeli panganan yang ada informasi gizinya, apabila membeli jajanan diperhatikan waktu kadaluarsa dan memilih panganan yang masih bagus pembungkusnya seperti lontong, ketupat dan jajanan pasar. Anak-anak diberikan

kesempatan untuk memberikan opini dan penjelasan melalui gambar tersebut. Materi ini disesuaikan dengan buku Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang 2013 (BPOM, 2013). Mitra dilibatkan dalam membuat kudapan sehat seperti kolak pisang, ubi, pudding papaya, bubur ketan merah, bubur kacang hijau dan rebusan ubi-ubian yang semuanya diberikan saat pelaksanaan pengabdian berlangsung.

Diskusi, opini dan pertanyaan secara dua arah dapat dilihat hasilnya bagi anak asuh tingkat SD mereka belum memahami bahwa makanan mengandung zat gizi yang baik bagi tubuh. Mereka hanya tahu tentang sayur, buah, nasi, lauk tempe, tahu, telur, daging sapi, ayam, ikan dan jajanan snack. Rasanya enak atau tidak itu yang mendominasi kemauan mereka dalam mengkonsumsi makanan. Ketika mereka tahu bahwa makanan tersebut mengandung gizi yang baik seperti vitamin, protein, lemak, mineral dan karbohidrat. Mereka bisa menjodohkan zat gizi dengan sumber makanan. Mereka juga tahu apakah sayuran lebih baik dibandingkan snack yang sering mereka beli.



Gambar 1. Kegiatan ceramah dan diskusi dengan anak-anak asuh

Sedangkan anak-anak asuh tingkat SMP dan SMA lebih paham sebenarnya mereka harus memilih makanan sehat dan aman ketimbang makanan yang tidak sehat. Meskipun demikian kecenderungan mereka secara sadar untuk memilih mengkonsumsi yang tidak sehat dan aman. Hal ini disebabkan lebih kepada faktor uang bekal yang mereka miliki, rasa yang enak dan suasana hati (Puspawati & Briawan, 2015). Berdasarkan hal tersebut maka ditekankan kembali didalam diskusi efek negatif yang merugikan bagi perkembangan otak dan fisik. Terlebih dari mereka memiliki cita-cita yang ingin diraih serta aktif dalam kegiatan olahraga di sekolah. Nutrisi dari makanan sehat diperlukan untuk kemampuan memahami pelajaran di sekolah dan olahraga sehingga mampu meraih prestasi (Hakim et al., 2014). Penekanan terhadap pemahaman ini membuat mereka memiliki pengendalian diri untuk mempertimbangkan kembali saat berbelanja jajanan diluar. Melalui salah satu pertanyaan yang mereka ajukan yaitu apakah pemilihan makanan sehat juga mempengaruhi dalam mengendalikan berat badan wanita. Merupakan kesempatan yang baik menanamkan hal yang mempengaruhi peningkatan berat badan dari mengkonsumsi mie instan, *soft drink* dan *fast food*. Kandungan lemak jenuh atau kolesterol, konsumsi karbohidrat dan gula yang berlebih akan meningkatkan resiko obesitas pada wanita. Apalagi tidak disertai aktifitas fisik yang cukup dalam membakar kalori yang masuk ke tubuh (Tri Handari & Loka, 2017; Nisa dkk., 2021). Pemahaman bahwa kandungan nutrisi seperti zat besi sangat diperlukan dalam mengatasi anemia bagi remaja wanita yang sudah menstruasi (Mursiti, 2016; Rusman, 2018). Pada makanan siap saji sangat sedikit mengandung unsur zat besi yang diperlukan bagi pembentukan sel darah merah.



Gambar 2. Kegiatan pendampingan dan pemberian pre dan post-test

Beberapa pertanyaan dilontarkan oleh anak asuh laki-laki tentang dampak pengawet dalam makanan ringan. Pengawet dan pewarna bukan untuk makanan sangat berbahaya dan dapat memicu kanker. Pertanyaan lainnya apakah makanan sehat mendukung prestasi olahraga mereka. Tentunya akan mendukung dalam pembentukan energi dan otot, sehingga mereka mampu untuk berlari lebih cepat dan tidak mudah capek atau kram otot. Terlebih lagi makanan sehat seperti tipat cantok atau jus buah lebih baik ketimbang mie cup instant atau minuman bersoda kesukaan mereka. Membeli pangan sehat yang diolah secara bersih juga patut diperhatikan supaya tidak menimbulkan penyakit yang bisa menghambat aktifitas mereka. Team pengabdian memberikan contoh-contoh panganan yang diolah secara higienis seperti mencuci piring dan gelas dengan air bersih, menutup panganan yang dijual, menggunakan air masak untuk penyediaan air minum di warung makanan dan menjaga lingkungan dari lalat atau tikus.

Tabel 2. Test statistic uji Wilcoxon

	Post test - Pre test
Z	-3.311 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

Observasi diatas belum mencukupi untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman mereka tentang makanan sehat. Sehingga diakhir kegiatan kembali diberikan post-test. Nilai yang diperoleh sebelum dan sesudah pendampingan dianalisis memakai uji sample *Wilcoxon* dan diolah dengan SPSS 16. Hasil analisis diperoleh nilai *p-value* sebesar 0.001 ($p < 0.05$), lebih kecil dari 0.05 (Tabel 2.), menunjukkan bahwa anak-anak asuh baik di jenjang pendidikan SD, SMP dan SMA mampu menerima dan memahami materi yang diberikan.



Gambar 3. Beberapa panganan sehat saat pengabdian berlangsung

SIMPULAN DAN TINDAK LANJUT

Pengabdian dalam pendampingan kepada anak-anak asuh rumah singgah tentang pemilihan makanan sehat yang berdampak terhadap kesehatan. Mampu meningkatkan pemahaman bahwa nutrisi yang terkandung didalam makanan sehat akan mendukung prestasi belajar dan olahraga mereka di sekolah. Selain itu mereka mengerti bahwa hal tersebut, sebagai

investasi dalam meraih cita-cita mereka sesuai menamatkan pendidikan di sekolah menengah lanjut. Mereka memahami, pengendalian diri memang diperlukan dalam membiasakan perilaku dalam mengkonsumsi makanan sehat. Mempertimbangkan serta observasi untuk setiap panganan yang akan mereka konsumsi ditelaah dari segi kebersihan dan kandungan gizi.

Anak-anak asuh tingkat sekolah dasar memiliki bekal pengetahuan tentang kandungan gizi dalam makanan yang biasa mereka temui dan konsumsi sehari-hari. Sehingga mereka tahu mana yang baik dan tidak, meskipun rasanya mungkin tidak terlalu enak. Makanan yang sehat dapat pula diolah menjadi sesuatu yang enak. Diharapkan kedepannya anak-anak bisa diajak untuk mempraktekkan langsung dalam mengolah makanan sehat. Praktek pengolahan makanan ini disesuaikan dengan tingkat umur anak-anak. Sehingga mereka lebih memahami panganan atau makanan yang mereka buat tersebut, tergolong makanan sehat dan aman untuk dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Rahmawati, A., Marland, C. W., Wahyuni, E. P., Zulkarnaen, H. A., Okasari, M., Alfani, N. F., & Lusiana, R. (2020). ANALISIS POLA MAKAN PADA ANAK USIA SEKOLAH. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 7(01), 38-50.
- Aminah, R. S., & Nugroho, P. A. (2020). KONSEP DIRI REMAJA DALAM BUDAYA MAKAN SEHAT. *JURNAL SOSIAL HUMANIORA*, 11(1), 87-97.
- Anggiruling, D. O., Ekayanti, I., Khomsan, A., Masyarakat, D. G., Manusia, F. E., & Bogor, I. P. (2019). Analisis Faktor Pemilihan Jajanan, Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Factors Analysis of Snack Choice, Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children. *Jurnal MKMI*, 15(1), 81-90.
- BPOM. (2013). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang Bagi Orang Tua, Guru dan Pengelola Kantin. *Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia*.
- Dinalar, W., Sulandjari, S., Purwidiani, N., & Bahar, A. (2020). Pengembangan Media Permainan Makan Sehat Yuk Sebagai Pengenalan Slogan Isi Piringku Pada Siswa Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tata Boga*, 9(2), 785-794.
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 1-7.
- Hakim, A., Utami, N., & Arum, M. (2014). Hubungan Asupan Protein dan Satatus Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa SMP Al-Azhar 2014. *Jurnal Preventif Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 12-21.
- Handayani, N., Jamil, M. D., & Palupi, I. R. (2020). Faktor Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 4(1), 69-78.
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Pendidikan Gizi tentang Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat antara Metode Ceramah dan Metode Komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 74-84.
- Hayati, N., & Nuriya, H. (2018). Kecenderungan Pemilihan Jajanan pada Anak Usia Sekolah di MI Darul Ulum Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 7(1), 1-7.
- Khodijah, S. (2016). Program Pendidikan Gizi Pada Orang Tua Untuk Membangun Pola Makan Sehat Anak Usia Dini (Penelitian Tindakan Kolaboratif di PAUD Kenanga Kota Bandung). *Jurnal Tunas Siliwangi*, 2(1), 159-180.
- Mardiyanto, T. C., & Parastuti, T. R. (2016). Efektivitas Pelatihan Teknologi Budidaya Bawang Putih Varietas Lokal Ramah Lingkungan dengan Metode Ceramah di Kabupaten

Karanganyar. *Jurnal Agraris*, 2(1), 61-68.

- Mursiti, T. (2016). Perilaku Makan Remaja Putri Anemia dan Tidak Anemia di SMA Negeri Kota Kendal. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 11(1), 1-8.
- Nisa, H., Fatimah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., Azhari, R. M. 2021. Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 1-8.
- Nurbiyati, T., & Wibowo, A. H. (2014). Pentingnya Memilih Jajanan Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 3(3), 192-196.
- Nurchayati, D., & Pusari, R. (2015). Upaya meningkatkan pengetahuan makanan sehat melalui penerapan sentra coocking. *Jurnal Penelitian PAUDIA*, 3(2), 160-172.
- Puspadewi, R. H., & Briawan, D. (2015). Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan Dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(3), 211-218.
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 1-64.
- Rahmi, S. (2018). Cara Memilih Makanan Jajanan Sehat Dan Efek Negatif Yang Ditimbulkan Apabila Mengonsumsi Makanan Jajanan Yang Tidak Sehat Bagi Anak Anak Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian: Agroindustri*, 1(1), 49-58.
- Rusman, A. D. P. (2018). Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Kos-kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2), 144-151.
- Sembiring, N., & Ampera, D. (2018). Presepsi Siswa Tentang Makanan Sehat Dengan Pemilihan Jajanan Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1), 6-14.
- Ernawati, F. (2013). Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas. *Gizi Indonesia*, 36(1).
- Sulistiarini, S. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung. *Jurnal PROMKES*, 6(1), 12-22.
- Tri Handari, S. R., & Loka, T. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(2), 153-162.
- Triwahyuni, Y., & Nurhayati, A. (2016). Penguasaan Pengetahuan Gizi Calon Guru Paud Sebagai Hasil Belajar Kesehatan Dan Gizi Ii Di Pg-Paud Upi. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 5(1), 78-90.
- Adenengsi, Y., & Rusman, A. D. P. (2019). Hubungan Food Choice Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 410-422.