



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 3, 2026

Revised: March, 16, 2026

Available online: March, 28, 2026

at : <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/phc>

Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang bagi anak binaan

Bertalina*, Sutrio

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang

Korespondensi penulis: Bertalina. *Email: bertalina@poltekkes-tjk.ac.id

Abstract

Background: Adolescence is a crucial period in the life cycle, marked by rapid growth and development, necessitating a balanced nutritional intake. However, many adolescents still have limited knowledge and awareness regarding the importance of balanced nutrition. This situation also occurs among children in the Special Child Development Institution, who have limited access to health information and nutrition education.

Purpose: To increase the knowledge and awareness of children in the care of children regarding the importance of balanced nutrition in maintaining health.

Method: This community service activity was conducted on October 23, 2025, at LPKA Class II Bandar Lampung, targeting 39 children aged 14–18. The method used was participatory counseling through interactive lectures, discussions, and demonstrations of healthy menu preparation. Participants' knowledge was measured using pre-test and post-test questionnaires consisting of five questions related to the concept of balanced nutrition and healthy eating patterns. Data were analyzed descriptively to determine changes in participants' knowledge levels.

Results: Participant attendance reached 100.0%, with participants participating in all activities until completion. The participation rate was 38.5% actively asking questions, 48.7% less actively asking questions, and 12.8% inactive. There was an increase in knowledge after the educational activity, with 53.8% correctly answering questions, 61.5% understanding the concept of balanced nutrition, 51.3% understanding protein sources, 61.5% understanding the impact of instant noodle consumption, and 61.5% understanding GGL restrictions. In the simulation, most participants were also able to demonstrate complete, accurate, and effective meal planning after the educational activity.

Conclusion: Nutrition counseling activities for assisted adolescents using an interactive approach through lectures, discussions, and hands-on practice have proven effective in increasing knowledge and understanding of the concept of balanced nutrition for health. In addition to increased knowledge, participants also demonstrated increased awareness of the importance of a healthy diet, such as reducing consumption of sugary drinks and instant foods and increasing consumption of vegetables and nutritious foods. Most participants were able to apply the concept of balanced nutrition in their menu planning.

Suggestion: Nutrition education activities for foster children at Institutions for the Protection of Children need to be carried out continuously to ensure that knowledge and healthy eating behaviors can be maintained and improved. Institutions are expected to support health education activities by providing nutrition information media, such as posters or educational materials, in the foster children's living environments.

Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang bagi anak binaan

Keywords: Adolescent nutrition; Balanced nutrition; Foster children; Health promotion; Nutrition education

Pendahuluan: Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga membutuhkan asupan gizi seimbang. Namun, banyak remaja masih memiliki pengetahuan dan kesadaran rendah mengenai pentingnya gizi seimbang. Kondisi ini juga terjadi pada anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dan edukasi gizi.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak binaan mengenai pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan.

Metode: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2025 di LPKA Kelas II Bandar Lampung dengan sasaran 39 anak binaan berusia 14–18 tahun. Metode yang digunakan adalah penyuluhan partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, dan demonstrasi penyusunan menu sehat. Peningkatan pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari lima pertanyaan terkait konsep gizi seimbang dan pola makan sehat. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta.

Hasil: Kehadiran peserta mencapai 100.0% dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai, sedangkan tingkat partisipasi peserta sebesar 38.5% aktif bertanya, sebesar 48.7% kurang aktif bertanya dan sebesar 12.8% tidak aktif bertanya. Terdapat peningkatan pengetahuan jumlah peserta setelah kegiatan edukasi dalam menjawab pertanyaan dengan benar sebesar 53.8%, untuk pemahaman konsep gizi seimbang sebesar 61.5%, untuk pengetahuan menyebutkan sumber protein sebesar 51.3%, untuk pengetahuan dampak konsumsi mie instan sebesar 61.5% dan untuk pengetahuan pembatasan GGL sebesar 61.5%. Dalam simulasi, sebagian besar peserta juga dapat menunjukkan perencanaan menu makanan dengan lengkap, baik dan benar setelah kegiatan edukasi.

Simpulan: Kegiatan penyuluhan gizi kepada remaja binaan dengan menggunakan pendekatan interaktif melalui ceramah, diskusi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai konsep gizi seimbang untuk kesehatan. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat, seperti mengurangi konsumsi minuman manis dan makanan instan serta meningkatkan konsumsi sayur dan makanan bergizi, dimana sebagian besar peserta dalam menyusun menu mampu menerapkan konsep gizi seimbang dalam perencanaan menu makanan.

Saran: Kegiatan edukasi gizi bagi anak binaan di LPKA perlu dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan perilaku makan sehat dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan. Pihak lembaga diharapkan dapat mendukung kegiatan edukasi kesehatan dengan menyediakan media informasi gizi, seperti poster atau materi edukatif di lingkungan tempat tinggal anak binaan.

Kata kunci: Anak binaan; Edukasi gizi; Gizi remaja; Pemenuhan gizi seimbang; Promosi kesehatan

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan manusia karena terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang sangat cepat. Pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh asupan gizi seimbang yang tidak hanya menentukan status kesehatan saat ini, tetapi juga kualitas hidup dan produktivitas di masa dewasa (Nurfadillah, & Rahim, 2024). Namun, kenyataannya banyak remaja yang masih memiliki pengetahuan dan kesadaran rendah terhadap pentingnya gizi seimbang. Sebagian besar remaja belum memahami prinsip dasar gizi seimbang

seperti variasi makanan, kebutuhan buah dan sayur, serta pembatasan gula, garam, dan lemak (Anita, 2023). Rendahnya pemahaman ini dapat menyebabkan kebiasaan makan tidak sehat seperti melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, atau minuman berpemanis berlebihan yang berisiko menimbulkan obesitas maupun anemia (Farhani, Hidayati, & Puspitasari, 2024). Edukasi gizi terbukti menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku konsumsi makanan menuju pola makan lebih sehat (Lestari, & Syamsussabri, 2024).

Bertalina*, Sutrio

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
Korespondensi penulis: Bertalina. *Email: bertalina@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i1.2759>

Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang bagi anak binaan

Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandar Lampung merupakan satu-satunya lembaga pemasyarakatan di Provinsi Lampung yang khusus menangani anak berhadapan dengan hukum (ABH) berusia di bawah 18 tahun. Berdasarkan data tahun 2025, tercatat sekitar 112 anak binaan yang sedang menjalani pembinaan. Anak binaan di LPKA umumnya memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan, kurangnya aktivitas fisik, serta pola makan yang tidak selalu sesuai pedoman gizi seimbang (Haryaningsih, & Hariyati, 2020). Selain itu, tekanan psikologis selama pembinaan dapat memengaruhi nafsu dan kebiasaan makan mereka. Kondisi ini diperparah dengan minimnya kegiatan edukatif tentang kesehatan dan gizi, serta belum tersedianya media pembelajaran menarik yang sesuai karakteristik anak binaan.

Berdasarkan identifikasi permasalahan mitra, kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi dan meningkatkan pemahaman anak binaan tentang pentingnya gizi seimbang melalui penyuluhan interaktif. Target peserta adalah 30-40 anak binaan dengan luaran berupa peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi, tersedianya media edukatif, serta laporan kegiatan. Kegiatan ini diharapkan bermanfaat bagi anak binaan dalam membentuk kebiasaan positif, mendukung program pembinaan holistik LPKA, serta memberikan pengalaman berharga bagi tim pengabdian masyarakat dalam menerapkan ilmu di lapangan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandar Lampung yang berlokasi di Jl. Ikatan Saudara No. 39 Masgar, Kecamatan Tegineneng, Kabupaten Pesawaran, Provinsi Lampung. Sasaran kegiatan adalah anak binaan LPKA yang berusia 14–18 tahun yang sedang menjalani masa pembinaan di lembaga tersebut. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 39 orang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2025 di aula LPKA Kelas II Bandar Lampung. Kegiatan ini adalah penyuluhan partisipatif dengan pendekatan edukasi gizi melalui ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi penyusunan menu sehat menggunakan media kartu bergambar makanan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai

konsep gizi seimbang serta mendorong partisipasi aktif selama proses pembelajaran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta adalah *pre-test* dan *post-test* sederhana yang diberikan sebelum dan setelah penyuluhan. Pengukuran dilakukan menggunakan lima pertanyaan terkait konsep gizi seimbang, contoh makanan bergizi, serta dampak pola makan tidak sehat. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama diskusi dan praktik penyusunan menu sehat. Data hasil evaluasi kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Kehadiran dan partisipasi peserta(N=39)

Variabel	Hasil
Tingkat kehadiran(n/%)	
Mengikuti kegiatan hingga selesai	39/100.0
Tidak mengikuti kegiatan hingga selesai	0/0.0
Tingkat partisipasi(n/%)	
Aktif bertanya	15/38.5
Kurang aktif bertanya	19/48.7
Tidak aktif bertanya	4/12.8

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh peserta sebanyak 39 (100.0%) hadir dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga selesai, sedangkan tingkat partisipasi peserta sebanyak 15 (38.5%) aktif bertanya, sebanyak 19 (48.7%) kurang aktif bertanya dan sebanyak 4 (12.8%) tidak aktif bertanya.

Bertalina*, Sutrio

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
Korespondensi penulis: Bertalina. *Email: bertalina@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i1.2759>

Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang bagi anak binaan

Tabel 2. Tingkat pengetahuan peserta(N=39)

Variabel	Hasil		
	Pre-test(n%)	Post-test(n%)	Peningkatan(n%)
Menjawab pertanyaan dengan benar	12/30.8	33/84.5	21/53.8
Memahami konsep gizi seimbang	10/25.6	34/87.2	24/61.5
Menyebutkan sumber protein	15/38.5	35/89.7	20/51.3
Mengetahui dampak konsumsi mie instan	8/20.5	32/82.1	24/61.5
Memahami pembatasan gula, garam, lemak (GGL)	9/23.1	33/84.6	24/61.5

Pada tabel 2 menunjukkan peningkatan pengetahuan jumlah peserta setelah kegiatan edukasi dalam menjawab pertanyaan dengan benar sebesar 53.8%, untuk pemahaman konsep gizi seimbang sebesar 61.5%, untuk pengetahuan menyebutkan sumber protein sebesar 51.3%, untuk pengetahuan dampak konsumsi mie instan sebesar 61.5% dan untuk pengetahuan pembatasan GGL sebesar 61.5%.

Tabel 3. Hasil penilaian penyusunan menu sehat

Kelompok	Kelengkapan Komponen Menu	Kesesuaian Porsi	Variasi Makanan	Kategori
Kelompok 1	Lengkap	Sesuai	Cukup bervariasi	Baik
Kelompok 2	Lengkap	Sesuai	Bervariasi	Baik
Kelompok 3	Lengkap	Porsi karbohidrat lebih dominan	Kurang variasi sayur	Cukup
Kelompok 4	Lengkap	Sesuai	Bervariasi	Baik
Kelompok 5	Lengkap	Sesuai	Sangat bervariasi	Sangat Baik

PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan gizi yang dilakukan pada remaja binaan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan mengenai konsep gizi seimbang. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta meningkat dari 30.8% pada saat *pre-test* menjadi 84.5% pada saat *post-test*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan tersebut cukup efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Remaja yang mengikuti penyuluhan gizi dengan metode interaktif mengalami peningkatan pengetahuan hingga 70% dibandingkan dengan remaja yang hanya menerima materi secara pasif. Pendidikan gizi yang diberikan melalui metode partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pola makan sehat secara signifikan (Yusri, Sari, Juni, & Aprilia, 2025; Brown, Isaacs, Krinke, Lechtenberg, Murtaugh, Sharbaugh, & Wooldridge, 2017).

Keberhasilan kegiatan ini juga dipengaruhi oleh pendekatan penyampaian materi yang disesuaikan dengan karakteristik sasaran. Materi disampaikan menggunakan bahasa yang sederhana serta contoh-contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari anak binaan sehingga lebih mudah dipahami. Selain itu, penggunaan media visual seperti gambar dan kartu bergambar membantu peserta memahami konsep yang bersifat abstrak, seperti prinsip gizi seimbang, menjadi lebih konkret. Pendidikan kesehatan akan lebih efektif apabila menggunakan metode dan media yang sesuai dengan karakteristik sasaran. Kombinasi metode edukasi melalui ceramah dengan audiovisual menjadi lebih efektif dalam menyampaikan pesan materi. Penggunaan media visual dalam edukasi gizi dapat meningkatkan daya ingat peserta serta mempermudah pemahaman konsep gizi yang kompleks. (Notoatmodjo, 2012; Contento, 2016).

Bertalina*, Sutrio

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
Korespondensi penulis: Bertalina. *Email: bertalina@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i1.2759>

Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang bagi anak binaan

Rendahnya tingkat pengetahuan awal peserta, yang ditunjukkan dari hanya 30.8% peserta yang mampu menjawab pertanyaan *pre-test* dengan benar. Sebagian besar remaja di Indonesia masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep gizi seimbang. Kondisi ini dapat semakin diperparah pada kelompok anak binaan yang memiliki keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan dari keluarga maupun lingkungan luar lembaga (Anita, 2023; Nurfadillah, & Rahim, 2024). Kelompok remaja yang berada dalam institusi tertutup cenderung memiliki akses informasi kesehatan yang lebih terbatas dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga (World Health Organization, 2020). Oleh karena itu, kegiatan edukasi gizi seperti ini menjadi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan pada kelompok remaja yang tergolong rentan dan seringkali kurang mendapatkan akses informasi kesehatan yang memadai.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan penyuluhan ini juga menunjukkan adanya perubahan kesadaran dan motivasi peserta untuk menerapkan perilaku makan yang lebih sehat. Peningkatan kesadaran ini terlihat dari pernyataan beberapa peserta yang berkomitmen untuk mengurangi konsumsi minuman manis serta menambah konsumsi sayur dalam menu harian mereka. Kondisi ini menunjukkan bahwa proses edukasi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga mulai memengaruhi aspek afektif yang berkaitan dengan sikap dan motivasi individu. Fenomena ini sejalan dengan teori Health Belief Model yang menyatakan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan dan keparahan suatu penyakit. Teori ini juga menjelaskan bahwa individu akan lebih termotivasi untuk melakukan perubahan perilaku apabila mereka memahami manfaat dari tindakan tersebut serta hambatan yang mungkin muncul (Harahap, Hadi, & Ahmad, 2024; Glanz, Rimer, & Viswanath, 2015).

Dalam kegiatan ini, metode diskusi kelompok dan sesi tanya jawab juga terbukti menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesadaran peserta. Melalui diskusi, peserta dapat merefleksikan kebiasaan makan yang mereka lakukan sehari-hari serta berbagi pengalaman dengan teman sebaya.

Proses pembelajaran melalui teman sebaya merupakan metode yang efektif bagi remaja karena mereka cenderung lebih terbuka dan mudah menerima informasi dari individu yang memiliki usia dan pengalaman yang relatif sama. Pengaruh lingkungan sosial dan teman sebaya memiliki peran penting dalam membentuk perilaku makan remaja (Ramadhianti, 2025; Story, Sztainer, & French, 2002).

Kegiatan demonstrasi penyusunan menu sehat juga memberikan pengalaman belajar yang lebih praktis bagi peserta. Kegiatan simulasi perencanaan menu makanan akan menunjukkan kemampuan peserta dalam menerima pengetahuan proses penyusunan rangkaian hidangan yang serasi, gizi seimbang, dan sesuai dengan kebutuhan terutama pemenuhan gizi untuk kesehatan. Dalam kegiatan ini, peserta diminta untuk menyusun menu makanan menggunakan kartu bergambar yang mewakili berbagai jenis bahan pangan yang sesuai dengan kategori gizinya. Metode ini memungkinkan peserta tidak hanya memahami teori mengenai gizi seimbang, tetapi juga langsung mempraktikkan penerapannya dalam penyusunan menu makanan sehari-hari. Dengan pendekatan pembelajaran seperti ini sesuai dengan prinsip andragogi atau pembelajaran orang dewasa yang menekankan pentingnya pengalaman langsung serta relevansi materi dengan kehidupan nyata peserta. Berdasarkan observasi dan hasil penilaian terhadap kegiatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar kelompok mampu menyusun menu makanan dengan komposisi yang cukup baik dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep dan pengetahuan gizi secara teoritis, tetapi juga mampu mengaplikasikannya dalam bentuk perencanaan menu makanan. Kemampuan ini sangat penting karena dapat membantu peserta dalam menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari, baik selama berada di LPKA maupun setelah mereka kembali ke lingkungan masyarakat (Ramadhianti, 2025). Hal ini sejalan dengan prinsip gizi seimbang yang menekankan konsumsi makanan yang seimbang dan beragam untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara optimal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014; Food and Agriculture Organization, 2019).

Bertalina*, Sutrio

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
Korespondensi penulis: Bertalina. *Email: bertalina@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i1.2759>

Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang bagi anak binaan

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan gizi kepada remaja binaan dengan menggunakan pendekatan interaktif melalui ceramah, diskusi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai konsep gizi seimbang untuk kesehatan. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan adanya peningkatan kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat, seperti mengurangi konsumsi minuman manis dan makanan instan serta meningkatkan konsumsi sayur dan makanan bergizi, dimana sebagian besar peserta dalam menyusun menu mampu menerapkan konsep gizi seimbang dalam perencanaan menu makanan.

SARAN

Kegiatan edukasi gizi bagi anak binaan di LPKA perlu dilakukan secara berkelanjutan agar pengetahuan dan perilaku makan sehat dapat terus dipertahankan dan ditingkatkan. Pihak lembaga diharapkan dapat mendukung kegiatan edukasi kesehatan dengan menyediakan media informasi gizi, seperti poster atau materi edukatif di lingkungan tempat tinggal anak binaan. Selain itu, kegiatan penyuluhan selanjutnya dapat dikembangkan dengan metode yang lebih variatif dan partisipatif agar mampu meningkatkan keterlibatan peserta serta memperluas materi yang berkaitan dengan kesehatan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, A. (2023). Gambaran Asupan Zat Gizi Mikro (Kalsium, Magnesium, Zink, dan Vitamin D) dan Status Gizi (TB/U) Remaja Putri di SMAN 9 Makassar= Description Of Micronutrients Intake (Calcium, Magnesium, Zink, And Vitamin D) And Nutritional Status (Height For Age) Of Adolescent Girls At Sman 9 Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Brown, J. E., Isaacs, J. S., Krinke, U. B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Sharbaugh, C., & Wooldridge, N. H. (2017). *Nutrition through the life cycle* (pp. 1-610). Boston, MA, USA: Cengage Learning.

Contento, I. R. (2016). Nutrition education: linking research, theory, and practice.

Farhani, A. T., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja putri di Kota Surakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 278-285.

Food and Agriculture Organization. (2019). Sustainable Healthy Diets Guiding Principles. Diakses dari: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/03bf9cde-6189-4d84-8371-eb939311283f/content>

Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice*. John Wiley & Sons.

Harahap, N. H., Hadi, A. J., & Ahmad, H. (2024). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Pendekatan Health Belief Model (HBM) terhadap Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di MTSN 3 Padangsidempuan. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(2), 463-471.

Haryaningsih, S., & Hariyati, T. (2020). Resosialisasi di lembaga pemasyarakatan khusus anak. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 191-197.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang 2014 (Terbaru). PERGIZI PANGAN Indonesia. Diakses dari: <https://pergizi.org/pedoman-gizi-seimbang-2014-terbaru/>

Lestari, D., & Syamsussabri, M. (2024). Pemberian Edukasi Tentang Gizi Seimbang Bersumber Bahan Pangan Lokal Pada Ibu hamil Dalam Upaya Untuk Mencegah Stunting. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 84-

Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta*, 193.

Bertalina*, Sutrio

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
Korespondensi penulis: Bertalina. *Email: bertalina@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i1.2759>

Edukasi gizi sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran gizi seimbang bagi anak binaan

- Nurfadillah, A. R., & Rahim, N. K. (2024). Remaja dan Stunting. *Penerbit Tahta Media*.
- Ramadhianti, Y. A. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Peer Education Terhadap Pengetahuan Tentang Efek Pornografi Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Malang (Doctoral dissertation, STIKes Pertamedika).
- Story, M., Sztainer, D. N., & French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic association*, 102(3), S40-S51.
- World Health Organization. (2020). Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries. Geneva: WHO. Diakses dari: <https://iris.who.int/items/4185498f-7685-4054-90e1-0056c12c9e4d>
- Yusri, I., Sari, H. R., Juni, M., & Aprilia, A. P. (2025). Efektivitas Penkes Gizi terhadap Pengetahuan Remaja Awal Tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 5(4).

Bertalina*, Sutrio

Politeknik Kesehatan Tanjung Karang
Korespondensi penulis: Bertalina. *Email: bertalina@poltekkes-tjk.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i1.2759>