

ARTICLE INFORMATION

Received: July, 16, 2026

Revised: July, 22, 2026

Available online: July, 25, 2026

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

Edukasi gizi dan pengukuran status gizi (LILA) pada remaja putri sebagai upaya deteksi dini risiko kekurangan energi kronis

A. Fatimah Jamir*, Ayu Irawati, Arifah Usman, Wati

Universitas Mega Buana Palopo

Korespondensi penulis: A. Fatimah Jamir. *Email: fatimahjamir@umegabuana.ac.id

Abstract

Background: Adolescence is a period of rapid growth and development characterized by increased requirements for energy, protein, vitamins, and minerals. Chronic Energy Deficiency (CED) among adolescent girls is a nutritional issue requiring early detection, as it can impact growth, health, academic concentration, and future reproductive readiness.

Purpose: To provide knowledge regarding healthy eating patterns and balanced nutrition, and to detect CED risk early through Mid-Upper Arm Circumference (MUAC) measurements among adolescents in a school setting.

Method: This community service activity was conducted on June 7, 2026, at SMA Makassar Mulia. The activity employed participatory, promotive, preventive, and empowerment approaches, involving the school in nutritional status monitoring and peer education. Fifteen adolescent girls participated as respondents, with the school facilitating the process. Respondent knowledge and understanding were assessed using a one-group pretest-posttest design, utilizing questionnaires administered before (pretest) and after (posttest) the educational session. Evaluation involved analyzing the aggregated questionnaire results and descriptively reporting on achievements and improvements in respondents' knowledge regarding balanced nutrition and MUAC measurement as a means of early CED risk detection.

Results: The activity proceeded successfully and received a positive response from participants and the school. Demographic data showed that the majority of respondents (60.0%) were 17 years old. MUAC measurements revealed that 8 respondents (53.3%) were at risk of CED, while 7 respondents (46.7%) were not. Regarding knowledge scores, the mean score was 65 points prior to the educational activity and increased to 95 points following the session.

Conclusion: Nutritional status screening via mid-upper arm circumference (MUAC) measurement and nutrition education for adolescent girls offers benefits by enabling the early detection of the risk of Chronic Energy Deficiency (CED) and enhancing participants' knowledge regarding balanced nutrition, anemia, healthy eating habits, and the consumption of blood-supplementing tablets. These results indicate that integrating screening with nutrition education is an effective approach to raising awareness and supporting efforts to prevent nutritional issues among adolescent girls.

Suggestion: It is recommended that schools through peer empowerment conduct periodic activities such as nutritional status monitoring every three to six months, ongoing nutrition education, and support for participants identified as being at risk of CED, as part of school-based adolescent health programs.

Edukasi gizi dan pengukuran status gizi (LILA) pada remaja putri sebagai upaya deteksi dini risiko kekurangan energi kronis

Keywords: Adolescent girls; CED; Early detection; Mid-upper arm circumference; Nutrition education

Pendahuluan: Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara cepat serta ditandai dengan meningkatnya kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral. Kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri merupakan masalah gizi yang perlu dideteksi sejak dini karena dapat memengaruhi pertumbuhan, kesehatan, konsentrasi belajar, serta kesiapan reproduksi pada masa mendatang.

Tujuan: Untuk memberikan pengetahuan mengenai pola makan sehat, dan gizi seimbang serta mendeteksi risiko KEK sejak dini melalui pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) pada remaja di lingkungan sekolah.

Metode: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2026 di SMA Makassar Mulia. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, promotif, preventif, dan pemberdayaan yang melibatkan pihak sekolah dalam pemantauan status gizi dan edukasi teman sebaya. Kegiatan diikuti 15 remaja putri untuk menjadi responden dan dimediasi oleh pihak sekolah. Pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman responden dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menganalisa hasil akumulasi kuesioner dan disampaikan secara deskriptif terkait pencapaian dan peningkatan pengetahuan responden tentang gizi seimbang dan pengukuran LILA sebagai upaya deteksi dini risiko KEK pada remaja.

Hasil: Kegiatan berlangsung dengan baik serta memperoleh respons positif dari peserta dan pihak sekolah yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebesar 60.0%, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran LILA mendapatkan sebanyak 8 responden (53.3%) berisiko mengalami KEK dan sebanyak 7 responden (46.7%) tidak berisiko mengalami KEK. Sedangkan rata-rata skor pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi mendapatkan nilai mean 65 poin dan mengalami peningkatan setelah kegiatan edukasi mendapatkan nilai mean 95 poin.

Simpulan: Kegiatan skrining status gizi melalui pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dan edukasi gizi pada remaja putri memberikan manfaat dalam mendeteksi secara dini risiko kekurangan energi kronis (KEK) serta meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang, anemia, pola makan sehat, dan konsumsi tablet tambah darah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa integrasi skrining dan edukasi gizi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri.

Saran: Diharapkan pihak sekolah melalui pemberdayaan teman sebaya untuk melakukan kegiatan secara berkala melalui pemantauan status gizi setiap tiga hingga enam bulan, edukasi gizi berkelanjutan, serta pendampingan bagi peserta yang teridentifikasi berisiko KEK sebagai bagian kegiatan kesehatan remaja di sekolah.

Kata Kunci: Deteksi dini; Edukasi gizi; Kekurangan energi kronis; Lingkaran lengan atas; Remaja putri

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung secara cepat serta ditandai dengan meningkatnya kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral. Pada fase ini, remaja putri mengalami berbagai perubahan biologis dan psikososial yang dapat memengaruhi pola makan, persepsi terhadap bentuk tubuh, aktivitas fisik, serta pemilihan makanan. Ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan zat gizi dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kekurangan energi kronis (KEK).

Akibat kekurangan asupan energi dan protein dalam waktu lama yang memicu penurunan kesehatan, penurunan produktivitas, serta risiko kehamilan berisiko tinggi. Kondisi ini sering dialami oleh remaja putri dan ibu hamil. Kekurangan energi kronis merupakan kondisi kurangnya asupan energi dan protein yang berlangsung dalam waktu lama sehingga dapat berdampak terhadap penurunan status kesehatan dan produktivitas individu (Ardi, & Alvi, 2021; Suryadi, Indriani, & Anggraini, 2025).

A. Fatimah Jamir*, Ayu Irawati, Arifah Usman, Wati

Universitas Mega Buana Palopo

Korespondensi penulis: A. Fatimah Jamir. *Email: fatimahjamir@umegabuana.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3884>

Edukasi gizi dan pengukuran status gizi (LILA) pada remaja putri sebagai upaya deteksi dini risiko kekurangan energi kronis

Permasalahan KEK pada remaja putri perlu mendapat perhatian karena dapat menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, kondisi kekurangan energi dapat menyebabkan mudah lelah, penurunan konsentrasi belajar, gangguan pertumbuhan, penurunan kemampuan beraktivitas, serta meningkatkan risiko anemia (Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia, 2024). Dalam jangka panjang, status gizi yang tidak optimal pada masa remaja dapat berlanjut hingga masa prakonsepsi dan kehamilan. *World Health Organization* menjelaskan bahwa masalah gizi pada remaja putri dapat meningkatkan risiko anemia selama kehamilan, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, serta gangguan pertumbuhan pada anak (World Health Organization, 2026; Hutajulu et al., 2022). Oleh karena itu, upaya pencegahan dan deteksi dini perlu dilakukan sebelum remaja memasuki usia reproduksi.

Salah satu metode sederhana yang dapat digunakan untuk melakukan deteksi awal risiko KEK adalah pengukuran lingkaran lengan atas (LILA). Pengukuran antropometri dapat digunakan untuk memperoleh gambaran status gizi individu secara praktis dan mendukung proses identifikasi kelompok yang memerlukan pemantauan lebih lanjut. Pengukuran LILA relatif mudah, cepat, tidak membutuhkan peralatan yang kompleks, serta dapat diterapkan pada kegiatan kesehatan berbasis sekolah (Gibson, 2005; Ross, Caballero, Cousins, & Tucker, 2020). Hasil pengukuran tersebut dapat menjadi data awal untuk menentukan kebutuhan edukasi, pemantauan status gizi, konseling, maupun rujukan kepada tenaga kesehatan apabila ditemukan peserta yang berisiko.

Selain pemantauan status gizi, tingkat pengetahuan dan perilaku makan juga berperan penting dalam pencegahan KEK. Remaja cenderung memiliki kebiasaan melewati waktu makan, memilih makanan berdasarkan tren, mengonsumsi makanan cepat saji, atau membatasi asupan makanan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizinya. Pada fase remaja merupakan periode yang membutuhkan pemenuhan zat gizi secara optimal karena terjadi percepatan pertumbuhan dan perubahan fisiologis (Brown et al., 2017; Ejiohuo et al., 2024).

Rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang, sumber energi dan protein, kecukupan zat besi, serta pentingnya konsumsi tablet tambah darah dapat memengaruhi perilaku makan dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi. Prinsip pemenuhan makanan yang beragam, bergizi seimbang, aman, serta disertai aktivitas fisik dan pemantauan kesehatan juga sejalan dengan pedoman gizi seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019; 2021).

Berdasarkan observasi awal dan diskusi bersama pihak sekolah, ditemukan bahwa kegiatan skrining status gizi melalui pengukuran LILA belum dilaksanakan secara rutin. Sebagian remaja putri belum mengetahui ukuran LILA dan kategori risiko status gizinya. Sekolah juga belum memiliki basis data sederhana untuk mendokumentasikan hasil pengukuran dan mendukung pemantauan secara berkala. Selain itu, kegiatan edukasi gizi yang terstruktur serta media edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja masih terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan risiko KEK berpotensi tidak teridentifikasi sejak dini dan tindak lanjut kesehatan belum memiliki dasar data yang memadai (Harna et al., 2024; Meilani et al., 2024).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan terpadu yang tidak hanya berfokus pada identifikasi risiko KEK, tetapi juga mencakup peningkatan pengetahuan dan pemberdayaan remaja. Pendekatan terpadu penanggulangan kurang energi kronis (KEK) pada remaja menggabungkan skrining kesehatan, edukasi gizi, dan pemberdayaan mandiri akan membekali remaja dengan kecakapan hidup untuk menjaga kesehatan secara aktif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui pengukuran LILA, edukasi gizi interaktif, pencatatan hasil skrining, serta penguatan keterlibatan remaja dan pihak sekolah dalam pemantauan status gizi. Kegiatan ini bertujuan untuk melakukan deteksi dini risiko KEK, meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai gizi seimbang, KEK, anemia, pola makan sehat, dan tablet tambah darah, serta mendukung terbentuknya mekanisme pemantauan status gizi yang dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah.

A. Fatimah Jamir*, Ayu Irawati, Arifah Usman, Wati

Universitas Mega Buana Palopo

Korespondensi penulis: A. Fatimah Jamir. *Email: fatimahjamir@umegabuana.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3884>

Edukasi gizi dan pengukuran status gizi (LILA) pada remaja putri sebagai upaya deteksi dini risiko kekurangan energi kronis

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2026 di SMA Makassar Mulia. Kegiatan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, promotif, preventif, dan pemberdayaan yang melibatkan pihak sekolah dalam pemantauan status gizi dan edukasi teman sebaya. Sasaran kegiatan adalah memberikan edukasi kepada remaja putri tentang gizi dan risiko KEK serta pencegahannya. Kegiatan diikuti 15 remaja putri untuk menjadi responden dan dimediasi oleh pihak sekolah. Penyuluhan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus sederhana, dan media visual serta praktik pengukuran LILA sebagai edukasi deteksi dini risiko kekurangan energi kronis. Materi yang disampaikan meliputi pengertian konsep gizi seimbang (penerapan pedoman isi piringku), kebutuhan energi dan protein pada masa remaja, faktor risiko, dampak, dan upaya pencegahan KEK. Sedangkan pengukuran LILA dilakukan sebagai skrining untuk mengidentifikasi risiko KEK dan bukan merupakan pemeriksaan untuk menetapkan diagnosis klinis dengan ketentuan jika ukuran LILA <23.5 cm dikategorikan berisiko mengalami KEK dan jika ukuran LILA ≥ 23.5 cm dikategorikan tidak berisiko mengalami KEK. Pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman responden dilakukan dengan pendekatan *one group pretest and posttest design* menggunakan kuesioner yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah kegiatan edukasi (*posttest*). Instrumen kuesioner terdiri atas 10 pernyataan dengan pilihan jawaban benar (skor 1) dan salah (skor 0). Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menganalisa hasil akumulasi kuesioner dan disampaikan secara deskriptif terkait pencapaian dan peningkatan pengetahuan responden tentang gizi seimbang dan pengukuran LILA sebagai upaya deteksi dini risiko KEK pada remaja.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden(N=15)

Variabel	Hasil
Usia(n/%)	
16 Tahun	4/26.7
17 Tahun	9/60.0
18 Tahun	2/13.3
Pengukuran LILA(n/%)	
< 23.5 cm	8/53.3
≥ 23.5 cm	7/46.7

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun yaitu sebesar 60.0%, sedangkan berdasarkan hasil pengukuran LILA mendapatkan sebanyak 8 responden (53.3%) berisiko mengalami KEK dan sebanyak 7 responden (46.7%) tidak berisiko mengalami KEK.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan responden(N=15)

Variabel	Hasil	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Pengetahuan(Skor)		
Mean	65	95
SD	± 6.13	± 2.41

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden sebelum kegiatan edukasi mendapatkan nilai mean 65 poin dan mengalami peningkatan setelah kegiatan edukasi mendapatkan nilai mean 95 poin.

A. Fatimah Jamir*, Ayu Irawati, Arifah Usman, Wati

Universitas Mega Buana Palopo

Korespondensi penulis: A. Fatimah Jamir. *Email: fatimahjamir@umegabuana.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3884>

Edukasi gizi dan pengukuran status gizi (LILA) pada remaja putri sebagai upaya deteksi dini risiko kekurangan energi kronis

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui skrining status gizi menggunakan pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) dan edukasi gizi memberikan manfaat dalam mengidentifikasi risiko kekurangan energi kronis (KEK) sekaligus meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja putri. Pendekatan yang menggabungkan deteksi dini, edukasi, pencatatan hasil, dan pemberdayaan remaja dinilai sesuai dengan kebutuhan sekolah karena tidak hanya menghasilkan data mengenai status gizi peserta, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai upaya pencegahan masalah gizi (Komariah, Yulianita, & Praptiwi, 2025; Mayasari, & Amalia, 2025).

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa dari 15 peserta yang mengikuti kegiatan, sebanyak 8 peserta atau 53.3% memiliki ukuran LILA <23.5 cm dan dikategorikan berisiko KEK, sedangkan 7 peserta atau 46.7% tidak berisiko berdasarkan hasil skrining LILA. Temuan bahwa lebih dari separuh peserta berada dalam kategori berisiko menunjukkan bahwa kegiatan skrining memiliki manfaat penting dalam menemukan masalah gizi yang sebelumnya mungkin belum diketahui oleh peserta maupun pihak sekolah. Tanpa adanya pengukuran, kondisi tersebut berpotensi tidak teridentifikasi sehingga pemantauan dan tindak lanjut dapat terlambat dilakukan.

Pengukuran LILA merupakan metode antropometri yang relatif sederhana, cepat, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan peralatan yang kompleks. Pengukuran antropometri dapat digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai status gizi dan membantu mengidentifikasi individu atau kelompok yang membutuhkan perhatian lebih lanjut. Meskipun demikian, hasil pengukuran LILA dalam kegiatan ini perlu dipahami sebagai hasil skrining awal dan bukan sebagai penetapan diagnosis klinis (Jaya, 2025; Liberty et al., 2023). Oleh karena itu, peserta yang teridentifikasi berisiko tetap memerlukan pemantauan, konseling gizi, serta pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan yang berwenang.

Selain memberikan manfaat dalam deteksi dini, kegiatan edukasi juga menunjukkan hasil yang positif. Rerata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 65 poin pada saat *pretest* menjadi 95 poin pada saat *posttest* atau meningkat sebesar 30 poin. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan penggunaan media edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai gizi seimbang, KEK, anemia, sumber energi dan protein, pola makan sehat, serta konsumsi tablet tambah darah. Peningkatan pengetahuan gizi pada masa remaja penting karena dapat membantu remaja mengambil keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan dan memenuhi kebutuhan gizinya (Nur, 2024; Irawati, 2026).

Peningkatan pengetahuan setelah kegiatan merupakan hasil yang baik, tetapi belum dapat secara langsung menunjukkan perubahan perilaku makan atau perbaikan status gizi. Pengetahuan merupakan tahap awal yang perlu diikuti dengan penerapan dalam kehidupan sehari-hari, seperti mengonsumsi makanan yang beragam dan seimbang, memenuhi kebutuhan energi dan protein, tidak melewatkan waktu makan, memilih jajanan yang lebih sehat, serta mengonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Oleh karena itu, diperlukan pemantauan lanjutan untuk menilai apakah peningkatan pengetahuan dapat dipertahankan dan diterapkan dalam perilaku kesehatan peserta.

Pelaksanaan kegiatan juga memperoleh respons positif dari peserta dan pihak sekolah. Antusiasme peserta selama kegiatan serta harapan mitra agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan kembali menunjukkan bahwa program dapat diterima dengan baik. Namun, keterbatasan waktu karena kegiatan dilaksanakan di sela proses pembelajaran menjadi salah satu kendala yang perlu diperhatikan. Pada pelaksanaan berikutnya, diperlukan pengaturan waktu yang lebih optimal agar penyampaian materi, diskusi, praktik pengukuran, serta evaluasi dapat dilakukan secara lebih mendalam.

A. Fatimah Jamir*, Ayu Irawati, Arifah Usman, Wati

Universitas Mega Buana Palopo

Korespondensi penulis: A. Fatimah Jamir. *Email: fatimahjamir@umegabuana.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3884>

Edukasi gizi dan pengukuran status gizi (LILA) pada remaja putri sebagai upaya deteksi dini risiko kekurangan energi kronis

Berdasarkan hasil skrining, peningkatan pengetahuan, dan respons positif mitra, kegiatan ini dinilai bermanfaat dan perlu dilanjutkan secara berkala. Keberlanjutan program penting karena status gizi dapat mengalami perubahan sesuai dengan pola makan, pertumbuhan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan berbagai faktor lainnya. Pemantauan dapat dilakukan setiap tiga sampai enam bulan melalui kegiatan UKS atau program kesehatan remaja dengan melibatkan pihak sekolah, kelompok remaja peduli gizi, keluarga, serta tenaga kesehatan. Data hasil pengukuran juga perlu dicatat secara sistematis agar dapat digunakan untuk memantau perubahan kondisi peserta dan menentukan kebutuhan tindak lanjut.

Program lanjutan sebaiknya tidak hanya berfokus pada pengukuran LILA, tetapi juga mencakup edukasi berulang, konseling bagi peserta berisiko, keterlibatan orang tua atau wali, penguatan konsumsi makanan bergizi, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta koordinasi dengan puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, kegiatan tidak berhenti pada identifikasi risiko, tetapi dapat berkembang menjadi program promotif dan preventif yang berkelanjutan dalam mendukung peningkatan status gizi dan kesehatan remaja putri.

SIMPULAN

Kegiatan skrining status gizi melalui pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dan edukasi gizi pada remaja putri memberikan manfaat dalam mendeteksi secara dini risiko kekurangan energi kronis (KEK) serta meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi seimbang, anemia, pola makan sehat, dan konsumsi tablet tambah darah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa integrasi skrining dan edukasi gizi merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kesadaran serta mendukung upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri.

SARAN

Diharapkan pihak sekolah melalui pemberdayaan teman sebaya untuk melakukan kegiatan secara berkala melalui pemantauan status gizi setiap tiga hingga enam bulan, edukasi gizi berkelanjutan, serta pendampingan bagi peserta yang teridentifikasi berisiko KEK.

Pihak sekolah juga perlu memperkuat kerja sama dengan keluarga, puskesmas, dan tenaga kesehatan agar tindak lanjut dapat dilakukan secara tepat, sekaligus mengintegrasikan kegiatan pemantauan gizi ke dalam program UKS atau kegiatan kesehatan remaja di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, A. I., & Alvi, A. (2021). Literature review: faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri Literature review: factors that related with chronic energy deficiency in adolescent girls. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 320-328.
- 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.
- Ejiohuo, O., Onyeaka, H., Unegbu, K. C., Chikezie, O. G., Odeyemi, O. A., Lawal, A., & Odeyemi, O. A. (2024). Nourishing the mind: How food security influences mental wellbeing. *Nutrients*, 16(4), 501.
- Gibson, R. S. (2005). *Principles of nutritional assessment*. Oxford university press.
- Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., & Tucker, K. L. (2020). *Modern Nutrition in Health and Disease*: Jones & Bartlett Learning.
- Harna, H., Asmirajanti, M., Rahmawati, R., Nurshabrina, N., Permatasari, B. P., & Ramadhanti, K. (2024). Peningkatan kapasitas kader dalam deteksi risiko Kurang Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil melalui pelatihan pengukuran lingkaran lengan atas di Posyandu Dahlia Desa Kabasaran. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 1958-1965.
- Hutajulu, L. M. V., Dieny, F. F., Probosari, E., & Tsani, A. F. A. (2022). Status gizi dan anemia kaitannya dengan kebugaran tubuh santriwati di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 45(1), 23-34.

A. Fatimah Jamir*, Ayu Irawati, Arifah Usman, Wati

Universitas Mega Buana Palopo

Korespondensi penulis: A. Fatimah Jamir. *Email: fatimahjamir@umegabuana.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3884>

Edukasi gizi dan pengukuran status gizi (LILA) pada remaja putri sebagai upaya deteksi dini risiko kekurangan energi kronis

- Irawati, I. (2026). Hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi pada remaja. *Jurnal Gizi*, 1(1), 33-41.
- Jaya, N. R. (2025). Gambaran karakteristik, pengetahuan gizi seimbang, dan status gizi (LILA) pada remaja putri SMAN 3 dan Pesantren As' Adiyah di Kabupaten Wajo= Overview of Characteristics, Balanced Nutrition Knowledge, and Nutritional Status (MUAC) among Adolescent Girls at SMAN 3 and As' Adiyah Islamic Boarding School in Wajo Regency (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.kemkes.go.id/book/1323>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Pedoman gizi seimbang ibu hamil dan menyusui. Diakses dari: <https://repository.kemkes.go.id/book/879>
- Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia. (2024). Buku panduan merdeka belajar-Kampus Merdeka 2024. Diakses dari: <https://kemdiktisaintek.go.id/library/book/buku-panduan-merdeka-belajar-kampus-merdeka-mbkm-2024>
- Komariah, M., Yulianita, H., & Praptiwi, A. (2025). Peningkatan kapasitas remaja dalam pencegahan anemia dan stunting melalui sosialisasi dan pelatihan posyandu remaja dengan pendekatan partisipatoris di Desa Sukamanah, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 247-256.
- Liberty, I. A., Septadina, I. S., Rizqie, M. Q., & Ananingsih, E. S. (2023). Indeks antropometri sebagai alat skrining community childhood obesity pada anak di Sekolah Dasar. Penerbit NEM.
- Mayasari, S. I., & Amalia, W. (2025). Deteksi dini status gizi remaja putri melalui pemeriksaan antropometri. *Media Husada Journal Of Community Service*, 4(2), 44-51.
- Meilani, N., Setiyawati, N., Santi, M. Y., & Sulistyani, I. A. (2024). Penguatan kader dalam deteksi dini kurang energi kronis (KEK) sebagai upaya pencegahan stunting di Kecamatan Sawangan, Kabupaten Magelang. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 337-344.
- Nur, A. (2024). Pengaruh edukasi gizi dengan video learning multimedia terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap healthy food choice pada remaja putri untuk mencegah overweight di SMAN 1 Malunda (Doctoral dissertation, Universitas Sulawesi Barat).
- Suryadi, S., Indriani, Y., & Anggraini, D. I. (2025). Hubungan asupan zat gizi dan anemia dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 13(1), 1-10.
- World Health Organization. (2026). Adolescent health. Diakses dari: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

A. Fatimah Jamir*, Ayu Irawati, Arifah Usman, Wati

Universitas Mega Buana Palopo

Korespondensi penulis: A. Fatimah Jamir. *Email: fatimahjamir@umegabuana.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i5.3884>