

Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Media Leaflet untuk Mendukung Pola Makan Sehat Remaja Sekolah Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan

Leaflet-Based Balanced Nutrition Education to Support Healthy Eating Habits for Eighth Grade Students at SMP Negeri 31 Medan Tuntungan

Monika Helen^{1*}, Sari Desi Esta Ulina Sitepu², Fitri Ramadani Harahap³, Yosi Darmirani⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang –Sumatera Utara (20512), Indonesia

Abstrak

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Namun, rendahnya pengetahuan gizi menyebabkan banyak remaja menerapkan pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, serta kurangnya asupan sayur dan buah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan mendukung penerapan pola makan sehat pada siswa kelas VIII melalui edukasi berbasis media leaflet. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2025 di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan desain cross-sectional. Sasaran kegiatan berjumlah 72 siswa putra dan putri. Edukasi diberikan melalui ceramah interaktif, diskusi, serta pembagian leaflet yang berisi informasi mengenai prinsip gizi seimbang, pengaturan porsi makan, keberagaman pangan, dan pembatasan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa terkait gizi seimbang setelah edukasi diberikan. Persentase siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat secara signifikan, disertai peningkatan pemahaman pola makan sehat dan kesadaran membatasi konsumsi makanan tinggi kalori. Selain itu, siswa menunjukkan sikap positif untuk memperbaiki kebiasaan makan sehari-hari. Media leaflet dinilai efektif karena informatif, menarik, mudah dipahami, dan dapat digunakan sebagai sumber belajar mandiri. Dengan demikian, edukasi gizi seimbang berbasis media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif remaja terhadap penerapan pola makan sehat.

Kata kunci: Edukasi Gizi Seimbang; Media Leaflet; Remaja Sekolah; Pengetahuan Gizi; Pola Makan Sehat

Abstract

Adolescence is a critical stage of life characterized by rapid physical and psychological growth, which requires adequate and balanced nutritional intake. However, limited nutrition knowledge often leads adolescents to adopt unhealthy eating habits, such as frequent consumption of fast food, sugary beverages, and low intake of fruits and vegetables. This community service activity aimed to improve balanced nutrition knowledge and support the adoption of healthy eating habits among eighth-grade students through leaflet-based nutrition education. The activity was conducted in December 2025 at UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan using a descriptive qualitative approach with a cross-sectional design. A total of 72 male and female students participated in the program. The educational intervention was delivered through interactive lectures, discussions, and the distribution of leaflets containing information on balanced nutrition principles, portion control, dietary diversity, and the limitation of foods high in sugar, salt, and fat. The results demonstrated a significant improvement in students' knowledge and understanding of balanced nutrition after the educational intervention. The proportion of students with good nutrition knowledge increased substantially, along with improvements in understanding healthy eating patterns and awareness of limiting high-calorie food consumption. Furthermore, students showed positive attitudes toward improving their daily eating habits. Leaflet media were considered effective because they are informative, attractive, easy to understand, and suitable for

*Corresponding author: Monika Helen, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : monicahelen883@gmail.com

Doi : 10.35451/r1j89006

Received : 26 December 2025, Accepted: 30 December 2025, Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Monika Helen. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

independent learning. In conclusion, balanced nutrition education using leaflet media is effective in enhancing adolescents' nutrition knowledge and fostering positive attitudes toward the implementation of healthy eating habits.

Keywords: *Balanced Nutrition Education; Leaflet Media; School Adolescents; Nutrition Knowledge; Healthy Eating Habit*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja berlangsung dari usia 10 hingga 19 tahun, yang merupakan fase Ketika seseorang mengalami perubahan yang pesat dalam dimensi fisik, mental, dan social emosional. Pertumbuhan yang cepat selama fase ini dapat memengaruhi cara berpikir, emosi, kemampuan dalam membuat keputusan, serta hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya [1]. Di Indonesia anak-anak belum menunjukkan sikap kritis dan hati-hati saat memilih makanan mereka. karena sebab itu, anak-anak di sekolah dasar harus dididik lebih banyak tentang nutrisi melalui pelatihan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) [2].

Menurut *World Health Organization* (WHO), kekurangan gizi dikelompokkan ke dalam empat kategori, yaitu wasting, stunting, underweight, dan defisiensi mikronutrien. Laporan *The State of Food Security and Nutrition in the World* periode 2019–2021 menunjukkan bahwa Indonesia menjadi negara dengan jumlah penduduk kurang gizi tertinggi di Asia Tenggara, yaitu sekitar 17,7 juta jiwa, diikuti oleh Thailand, Filipina, Vietnam, dan Myanmar (FAO, 2021). Kondisi gizi berperan penting dalam menentukan kualitas kesehatan dan produktivitas penduduk. Hingga saat ini, Indonesia masih menghadapi permasalahan triple burden malnutrisi, yang meliputi gizi kurang, gizi lebih, serta kekurangan zat gizi mikro [3]. Remaja yang cenderung mengalami obesitas umumnya memiliki pola makan yang kurang baik. Permasalahan gizi pada remaja berisiko muncul akibat kebiasaan makan yang tidak teratur, yang dipengaruhi oleh preferensi terhadap jenis makanan tertentu, rendahnya pengetahuan gizi, serta sikap yang kurang tepat dalam memilih makanan. Dampak dari kurangnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang dan pola makan dapat menyebabkan remaja mengalami pola makan tidak teratur dan masalah gizi [4].

Pola makan mencakup jumlah asupan makanan, frekuensi makan, serta variasi jenis pangan maupun produk olahan yang dikonsumsi. Gizi lebih yang menjadi awal terjadinya obesitas pada remaja dipengaruhi oleh perilaku makan yang kurang sehat, seperti kebiasaan mengonsumsi camilan berlebihan, melewatkan waktu makan, jadwal makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap ketidakseimbangan asupan zat gizi pada remaja [5]. Pola makan yang tidak seimbang, rendahnya tingkat aktivitas fisik, serta minimnya edukasi mengenai kesehatan menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan tersebut. Anak-anak cenderung memilih makanan berdasarkan cita rasa dan tampilan visual, tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Selain itu, rendahnya kesadaran akan pentingnya kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan melakukan aktivitas fisik secara teratur membuat anak lebih berisiko mengalami penyakit menular maupun tidak menular [6].

Pelaksanaan edukasi gizi memerlukan media pendukung yang sesuai agar penyampaian materi dapat berjalan optimal. Pemilihan media yang tepat berperan penting dalam menunjang keberhasilan edukasi gizi. Salah satu media yang dapat dimanfaatkan adalah leaflet, yaitu media cetak yang memuat ringkasan materi disertai ilustrasi, penggunaan warna, serta bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami dan menarik untuk dibaca. Selain itu, leaflet mudah digunakan karena tidak memerlukan alat bantu tambahan, berukuran kecil, ringkas, serta praktis untuk dibagikan dan dibawa [7]. Adapun hasil dari penelitian dengan melihat pengetahuan siswa terkait gizi seimbang dengan tingkat keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari perubahan pengetahuan dan pemahaman siswa sebelum dan sesudah edukasi. Persentase siswa dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori baik meningkat secara signifikan dari 25,0% sebelum edukasi menjadi 69,4% setelah edukasi [8]. Edukasi gizi seimbang melalui media poster, leaflet, dan permainan *index card match* juga efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada anak sekolah [2],[9].

Edukasi gizi menggunakan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Edukasi yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan membantu remaja memahami pola makan sehat, pengaturan porsi, keberagaman pangan, serta pembatasan konsumsi makanan tinggi energi, sekaligus meningkatkan kesadaran terhadap risiko obesitas dan penyakit degeneratif. Pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak remaja menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan generasi mendatang [8],[10].

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada bulan Desember 2025 di Sekolah Kelas VIII di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan. Kegiatan PkM ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Sasaran kegiatan ini adalah remaja putra dan putri yang berada Di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan dengan jumlah peserta sebanyak 72 orang. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai edukasi gizi seimbang pada anak sekolah sebagai upaya pencegahan masalah gizi. Beberapa tahapan yang terstruktur, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir (evaluasi).

a. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengabdian kepada Masyarakat melakukan observasi awal dan pengumpulan data melalui wawancara singkat dengan guru dan siswa di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan terkait gizi seimbang untuk mendukung pola makan sehat.

b. Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada Desember 2025, melibatkan siswa di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan. Kegiatan ini dilaksanakan mulai pukul 09.00-11.30 WIB. Edukasi tentang gizi seimbang untuk mendukung pola makan sehat dilakukan dalam bentuk : Ceramah dan media leaflet interaktif mengenai gizi seimbang untuk mendukung pola makan sehat.

c. Tahap akhir

Penutup dan evaluasi dilakukan melalui interaktif bersama dengan siswa UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan. Selama pelaksanaan kegiatan, tidak ada kendala yang ditemui, dan seluruh peserta mengikuti acara dengan tertib hingga akhir.

3. HASIL

Kegiatan edukasi gizi seimbang kegiatan edukasi gizi berbasis media leaflet untuk mendukung pola makan sehat yang dilaksanakan di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan mendapatkan respons yang sangat positif dari para siswa. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan, mulai dari penyampaian materi, sesi tanya jawab dan diskusi. Selama kegiatan berlangsung, suasana terbangun secara interaktif, di mana siswa terlibat aktif melalui berbagai bentuk partisipasi, seperti menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, serta berbagi pengalaman pribadi terkait kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah.

Tabel 1. Hasil Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Media Leaflet pada Siswa Kelas VIII

Variabel yang Dinilai			Kategori	Sebelum Edukasi n (%)	Sesudah Edukasi n(%)		
Pengetahuan Gizi Seimbang			Baik	18 (25,0)	50 (69,4)		
			Cukup	22 (30,6)	18 (25,0)		
			Kurang	32 (44,4)	4 (5,6)		
Pemahaman Pola Makan Sehat			Baik	20 (27,8)	52 (72,2)		
			Kurang	52 (72,2)	20 (27,8)		
Pemahaman Porsi Makan Seimbang			Paham	19 (26,4)	49 (68,1)		
			Belum Paham	53 (73,6)	23 (31,9)		
Kesadaran Membatasi Makanan Tinggi Kalori			Baik	21 (29,2)	51 (70,8)		
			Kurang	51 (70,8)	21 (29,2)		

Berdasarkan Tabel 1, hasil edukasi gizi seimbang berbasis media leaflet pada siswa kelas VIII menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh variabel yang dinilai setelah pelaksanaan edukasi. Pada variabel pengetahuan gizi seimbang, sebelum edukasi sebagian besar siswa berada pada kategori kurang (44,4%) dan cukup (30,6%), sedangkan hanya 25,0% yang memiliki pengetahuan baik. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang jelas pada kategori pengetahuan baik menjadi 69,4%, sementara kategori kurang menurun drastis menjadi 5,6%. Hal ini menunjukkan bahwa media leaflet efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang.

Pada pemahaman pola makan sehat, sebelum edukasi mayoritas siswa berada pada kategori kurang (72,2%). Namun, setelah edukasi, persentase siswa dengan pemahaman baik meningkat menjadi 72,2%, sedangkan kategori kurang menurun menjadi 27,8%. Hasil serupa juga terlihat pada pemahaman porsi makan seimbang, di mana sebelum edukasi sebagian besar siswa belum paham (73,6%). Setelah edukasi, persentase siswa yang paham meningkat menjadi 68,1%, menunjukkan adanya perubahan pemahaman yang positif. Selain itu, pada variabel kesadaran membatasi makanan tinggi kalori, terjadi peningkatan kategori baik dari 29,2% sebelum edukasi menjadi 70,8% setelah edukasi.

Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa kelas VIII setelah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media leaflet. Sebagian besar siswa mengalami peningkatan kategori pengetahuan dari kurang menjadi baik, terutama pada pemahaman pola makan sehat, pengaturan porsi makan, dan pembatasan konsumsi makanan tinggi kalori. Media leaflet dinilai efektif karena mudah dipahami, menarik, dan dapat dibaca kembali oleh siswa [11].

Respons positif juga tampak saat siswa dilibatkan dalam diskusi mengenai makanan yang biasa dikonsumsi di rumah maupun di lingkungan sekolah. Mayoritas siswa mengungkapkan keinginan untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis, serta mulai mempertimbangkan kebiasaan membawa bekal sehat dari rumah. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa sekaligus membentuk sikap positif terhadap penerapan gizi seimbang sebagai bagian dari pola hidup sehat.

4. PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang untuk pola hidup sehat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan. Sebelum pelaksanaan edukasi, mayoritas siswa masih berada pada tingkat pengetahuan sedang hingga rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang konsep gizi seimbang, macam-macam zat gizi, serta penerapannya dalam aktivitas sehari-hari belum berkembang secara maksimal. Keadaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh minimnya akses terhadap informasi gizi yang tepat serta pola konsumsi makanan yang kurang sehat yang umum terjadi pada masa remaja [12].

Edukasi gizi seimbang berperan dalam membentuk perubahan pola makan remaja dengan menanamkan pemahaman tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam, meliputi sumber karbohidrat, lauk pauk berprotein, serta memperbanyak asupan sayur dan buah. Selain itu, remaja juga diarahkan untuk membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih sesuai dengan pedoman Isi Piringku, serta membiasakan sarapan dan mencukupi kebutuhan air putih. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi sekaligus mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas, anemia, dan berbagai masalah gizi lainnya di kemudian hari [13].

Kurang pengetahuan atau sikap tentang gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Kurang pengetahuan juga menghambat seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tentang nutrisi seimbang harus diberikan kepada siswa sekolah dasar sejak usia dini untuk membantu

mereka mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Perilaku yang sehat akan mengarah pada perilaku yang baik, di mana pengetahuan menjadi dasar dari perilaku [14].

Poster merupakan media visual berupa gambar yang digunakan untuk mempermudah penyampaian informasi, saran, atau ide tertentu dengan tujuan mendorong pembaca melakukan pesan yang disampaikan. Salah satu keunggulan poster adalah penggunaan gambar yang menarik sehingga mudah menarik perhatian orang yang melihatnya [15]. Sementara itu, leaflet adalah lembaran kertas yang berisi tulisan dan gambar dengan tujuan menyampaikan informasi secara lebih rinci. Keunggulan leaflet antara lain memuat pesan yang lebih lengkap dibandingkan poster, dapat dilengkapi dengan gambar agar lebih menarik, serta praktis dan mudah dibawa [16]. Penggunaan media poster dan leaflet dalam edukasi gizi terbukti memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai gizi seimbang, karena informasi dapat diterima dengan lebih mudah dan menarik [17].

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui edukasi gizi seimbang berbasis media leaflet pada siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan menunjukkan hasil yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang serta pola makan sehat. Hal ini terlihat dari peningkatan proporsi siswa dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori baik yang naik dari 25,0% sebelum intervensi menjadi 69,4% setelah edukasi. Pemahaman siswa terhadap pola makan sehat juga mengalami peningkatan yang bermakna, dari 27,8% menjadi 72,2%, sementara pemahaman mengenai porsi makan seimbang meningkat dari 26,4% menjadi 68,1%. Selain itu, kesadaran siswa dalam membatasi konsumsi makanan tinggi kalori turut meningkat signifikan, yakni dari 29,2% menjadi 70,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa media leaflet merupakan sarana edukasi yang efektif karena informatif, menarik, mudah dipahami, serta mendukung proses pembelajaran mandiri. Secara keseluruhan, edukasi gizi seimbang berbasis leaflet memberikan kontribusi positif dalam membentuk peningkatan pengetahuan dan sikap siswa terhadap penerapan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja usia sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru, dan seluruh siswa kelas VIII UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan atas kerja sama dan partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan edukasi gizi seimbang. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada tim atas dukungan dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan pola makan sehat pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. R. Nilamsari, N. Sukanti, and N. Fajariyah, "Hubungan Dukungan Orang Tua Terhadap Harga Diri Remaja Di SMK Raflesia Depok," *MALAHAYATI Nurs. J.*, vol. 6, pp. 3433–3447, 2024.
- [2] A. Yuda, Solihati, and Z. M. Septimar, "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Poster Leaflet Dan Permainan Index Card Match Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang," *Gudang J. Ilmu Kesehat.*, vol. 2, pp. 283–291, 2024.
- [3] A. Ladiba *et al.*, "Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupan sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih," *Darussalam Nutr. J.*, vol. 5(2), 110., 2021, doi: <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250>.
- [4] N. . Diba, A. Pudjirayahu, and I. N. . Komalyna, "Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik Dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang," *J. Nutr.*, vol. 1(1):33-52, 2020.
- [5] R. A. A. Ilham, L. D. Mahalia, and Normila, "Edukasi Gizi Seimbang dan Pola Makan dengan Media Booklet Sebagai Upaya Pencegahan Obesitas pada Siswa SMP Muhammadiyah Palangka Raya Education of Balanced Nutrition and Dietary Habit Using Booklet as an Effort to Prevent Obesity on Muhammadiyah Junior Hi," *J. Surya Med.*, vol. 10 No 1, no. 2460–7266; e-ISSN: 2655-2051, 2024, [Online]. Available: <http://journal.umpalankaraya.ac.id/index.php/jsm%0AEdukasi>

- [6] E. F. Zahroh, S. Yunengsih, W. Rahayu, T. Utami, and T. Fadzillah, "EDUKASI POLA HIDUP SEHAT DAN GIZI SEIMBANG DI SDN SIKULAN 3 KECAMATAN JIPUT KABUPATEN PANDEGLANG," vol. 02, no. September, pp. 58–61, 2025.
- [7] L. N. Ramadhani, F. D. Kuswandi, N. N. Sujono, and F. Ayu, "Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Kota Depok, Jawa Barat Tahun 2023," *J. Pengabd. Gizi dan Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 155–161, 2025, [Online]. Available: <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm%0AEdukasi>
- [8] M. Helen, S. Az-zahra, M. Aditya, and R. Octavariny, "Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Kelas VIII Di UPT SMP Negeri 31 Medan Tuntungan The Effect of " Fill My Plate " Education Using Leaflets on Balanced Nutrition Knowledge Levels in Eighth Grade Adolescents at SMP Negeri 31 Medan Tuntungan," no. c, pp. 538–542.
- [9] N. Safitri and L. N. Hasanah, "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Anak Sekolah Di SD MUHAMMADIYAH Ledok Kulon Progo DIY," *J. Kesehat. TAMBUSAI*, vol. 6, pp. 144–149, 2025.
- [10] S. Aisyah, W. Rizki, P. Batubara, J. Manurung, A. T. Ambarita, and F. A. Nainggolan, "Intervensi Edukasi Gizi Seimbang bagi Remaja dalam Upaya Pencegahan Obesitas dan Penyakit Degeneratif di SMP Swasta 102114244 Nusantara Lubuk Pakam," *J. Pengmas Kestra*, vol. 5, no. 1, pp. 148–154, 2025.
- [11] C. Dinanda, R. M. Manikam, and A. N. Angesti, "Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita di Kelompok Bermain Al-Muttaqin Desa Ladan Kabupaten Kepulauan Anambas," vol. 16, no. September, pp. 432–442, 2024.
- [12] K. A. Amira and S. W. Setyaningtyas, "Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar dalam pemilihan jajanan sehat: Literature review," *Media Gizi Indones.*, vol. 6(2), pp. 130–138, 2021, doi: <https://doi.org/10.204736/mgi.v16i2.130-138>.
- [13] R. Putri, D. Upaya, and P. Anemia, "Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Perbaikan Pola Makan Pada Remaja Putri Dalam Upaya Pencegahan Anemia," *J. Kreat. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 7, pp. 2250–2258, 2024.
- [14] J. O. Amalia and T. A. Putri, "Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-Anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul," *J. Pasopati Pengabd. Masy. Dan Inov. Pengemb. Teknol.*, vol. 4(1), 65–7, 2022, [Online]. Available: <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>
- [15] M. Masruroh and N. Hayati, "Media poster sebagai sarana edukasi masyarakat dalam upaya pencegahan covid-19," *J. Inov. Has. Pengabd. Masy.*, vol. 4(2), 169, 2021, doi: <https://doi.org/10.33474/jipemas.v4i2.9207>.
- [16] A. H. A. Rahmad, H. Sofyan, S. Usman, Mudatsir, and S. B. Firdaus, "Pemanfaatan Leaflet Dan Poster Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Aceh Besar," *J. Media Penelit. Dan Pengemb. Kesehat.*, vol. 33(1), 23–, 2023.
- [17] I. Mulyati and A. Cahyati, "Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Pernikahan Dini Dengan Menggunakan Pendidikan Kesehatan Media Leaflet," *J. Bidan Pint.*, vol. 1(2), 80–9, 2020, doi: <https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i2.1148>.