

Nurul Fatuniyah

Pengaruh Edukasi Video Animasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Yang Overweight di Asr...

 Quick Submit Quick Submit Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar

Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:3224563908

Submission Date

Apr 22, 2025, 12:46 PM GMT+7

Download Date

Apr 22, 2025, 12:47 PM GMT+7

File Name

Manuskrip_Nurul_Fatuniyahh.pdf

File Size

270.4 KB

5 Pages

3,025 Words

18,317 Characters

21% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Exclusions

- 1 Excluded Source

Top Sources

- 20%  Internet sources
- 12%  Publications
- 7%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

20% Internet sources
 12% Publications
 7% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	ojs.poltekkes-malang.ac.id	2%
2	Internet	prin.or.id	1%
3	Publication	Hartaty Hartaty, Darmi Arda, Maria Kurni Menga. "Edukasi Gizi Seimbang Bagi Re...	1%
4	Publication	Delia Dinda Syafira, Fenti Yulianti. "PENGARUH EDUKASI VIDEO PENCEGAHAN OB...	1%
5	Internet	www.scribd.com	1%
6	Internet	repository.poltekkesbengkulu.ac.id	1%
7	Internet	ejournal.annurpurwodadi.ac.id	<1%
8	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%
9	Internet	scholar.unand.ac.id	<1%
10	Publication	Riska Rahmayanti, Magdalena. "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Vid...	<1%
11	Internet	core.ac.uk	<1%

12	Internet	e-journal.nalanda.ac.id	<1%
13	Internet	jurnal-lp2m.umnaw.ac.id	<1%
14	Internet	repositori.uin-alaudidin.ac.id	<1%
15	Internet	repository.uhn.ac.id	<1%
16	Internet	e-journal.sari-mutiara.ac.id	<1%
17	Internet	garuda.kemdikbud.go.id	<1%
18	Internet	ilgi.respati.ac.id	<1%
19	Publication	Astuti Nur, Maria Goreti Pantaleon, Anita Ch Sembiring, Meirina S Loaloka. "Eduk...	<1%
20	Internet	bedah.id	<1%
21	Internet	dokterpencernaan.com	<1%
22	Internet	journal.unigres.ac.id	<1%
23	Internet	jurnal.uui.ac.id	<1%
24	Internet	digilib.uns.ac.id	<1%
25	Internet	ejurnal.stie-trianandra.ac.id	<1%

26	Internet	bdttd-dev.sc.usp.br	<1%
27	Internet	cyrillogil.blogspot.com	<1%
28	Internet	repository.stikeshb.ac.id	<1%
29	Publication	Yolandita Aura, Noerfitri Noerfitri. "HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI SEI...	<1%
30	Internet	journal2.unusa.ac.id	<1%
31	Internet	media.neliti.com	<1%

Pengaruh Edukasi Video Animasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Yang Overweight di Asrama Putri Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar

Nurul Fatuniyah*, Sunarto¹, Rudy Hartono¹

¹Program Studi Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Makassar

*email: nurulfatuniyah@gmail.com

ABSTRACT

Poor diets among adolescents today arise from a low understanding of nutrition. This is due to inaccurate and unclear health information. Many teenagers cut down on their food because they are worried about gaining weight, and have a habit of consuming low-nutrient snacks, fast food, not eating breakfast, and drinking water lazily. This study aims to determine the effect of balanced nutrition animation video education on the knowledge and attitudes of overweight adolescent girls in the Women's Dormitory of the Markaz Imam Malik Qur'an Islamic Boarding School Makassar. The sample was 63 overweight adolescent girls who were selected by Simple Random Sampling. Intervention using animated video media with a duration of 7 minutes is done 3 times a week. The research instrument was a pretest and posttest questionnaire. The test used Wilcoxon Signed Ranks Test using the SPSS program. The results showed that the mean value of knowledge of overweight adolescent girls before and after balanced nutrition video animation education was 6.51 and 13.37, respectively. The average attitude of students before and after the balanced nutrition animation video was 76.51 and 88.63. The results of the Wilcoxon Signed Ranks test showed that the animated video had a significant effect on the knowledge ($p\text{-value}=0.000$) and attitudes ($p\text{-value}=0.000$) of adolescent girls both before and after receiving balanced nutrition instruction. Education using animated video media can be proposed as an effective communication tool because it is able to convey a lot of information related to educational material.

Keywords: Video animation; Overweight adolescent girls

ABSTRAK

Pola makan yang buruk di kalangan remaja saat ini muncul akibat rendahnya pemahaman tentang gizi. Hal ini disebabkan oleh informasi kesehatan yang tidak akurat dan tidak jelas. Banyak remaja mengurangi makanan mereka karena khawatir akan berat badan yang meningkat, serta memiliki kebiasaan konsumsi makanan jajanan yang rendah gizi, makanan cepat saji, tidak sarapan pagi, dan malas minum air putih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi video animasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri yang overweight di Asrama Putri Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar. Sampel adalah remaja putri yang overweight berjumlah 63 orang yang dipilih secara Simple Random Sampling. Intervensi menggunakan media video animasi dengan durasi 7 menit dilakukan 3 kali dalam seminggu. Instrumen penelitian yaitu kuesioner pretest dan posttest. Uji yang digunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan menggunakan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan nilai rerata pengetahuan remaja putri yang overweight sebelum dan sesudah edukasi video animasi gizi seimbang masing-masing adalah 6,51 dan 13,37. Sikap rata-rata siswa sebelum dan sesudah video animasi gizi seimbang adalah 76,51 dan 88,63. Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks menunjukkan bahwa video animasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan ($p\text{-value}=0,000$) dan sikap ($p\text{-value}=0,000$) remaja putri baik sebelum maupun sesudah mendapatkan instruksi gizi seimbang. Edukasi menggunakan media video animasi dapat diusulkan sebagai alat komunikasi yang efektif karena mampu menyampaikan banyak informasi terkait materi edukasi.

Kata kunci: Video animasi; Remaja putri overweight

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang biasanya terjadi antara usia 13 hingga 18 tahun.¹ Perubahan fisik yang signifikan dan pencarian identitas psikologis menandai tahap ini. Kebiasaan makan yang tidak seimbang, termasuk kurangnya asupan makanan untuk memenuhi kebutuhan tubuh, seringkali menyebabkan masalah gizi pada remaja. Disebabkan oleh pengetahuan gizi yang buruk dan informasi kesehatan yang salah, remaja saat ini memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat. Banyak remaja membatasi porsi makan mereka karena khawatir berat badan mereka akan meningkat, melewati sarapan pagi, dan menghindari minum air putih.²

Remaja putri lebih suka minum minuman kemasan, teh, dan makanan yang kurang bergizi, seperti jarang makan sayuran. Di kota-kota, orang cenderung menjalani gaya hidup yang malas dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, seperti makanan cepat saji, yang dapat menyebabkan obesitas dan obesitas karena kandungan karbohidrat, lemak, dan kolesterolnya yang tinggi.³

Selama masa remaja, perubahan fisik dan biologis menyebabkan kebutuhan energi dan nutrisi meningkat. Untuk mendukung pertumbuhan dan memaksimalkan fungsi fisiologis, diperlukan asupan energi dan zat gizi yang tepat. Sementara protein diperlukan untuk mempertahankan massa otot dan mendukung pertumbuhan, karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama. Karena berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, lemak juga penting. Serat membantu menjaga pencernaan sehat dan membantu mencegah obesitas. Risiko terkena osteoporosis dan patah tulang dapat dikurangi dengan mengonsumsi kalsium yang cukup. Selain itu, pertumbuhan tinggi badan dan menstruasi pertama remaja meningkatkan kebutuhan zat besi. Asam folat mencegah anemia megaloblastik dan mendukung kematangan

seksual, pertumbuhan, dan perkembangan selain memainkan peran penting dalam sintesis protein, DNA, dan RNA. Vitamin D mendukung pertumbuhan dan membantu penyerapan kalsium dalam pencernaan.⁴

Penelitian oleh Ariansyah, siswa di SMPN 3 Makassar sering mengonsumsi cemilan yang tidak sehat, dengan frekuensi sebesar 72,9%. Cemilan asin dan jajanan adalah jenis snack yang paling sering dikonsumsi siswa, yang tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang. Pendidikan atau penyuluhan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang gizi seimbang.⁵ Untuk menghindari masalah dengan gizi ganda, Pedoman Gizi Seimbang (PGS) memberikan panduan untuk membuat rencana makan harian. Rencana ini harus mengandung bahan makanan dengan jenis dan jumlah gizi yang pas untuk kebutuhan tubuh. Selain itu, penting untuk memperhatikan prinsip variasi makanan, olahraga, kebersihan, dan menjaga berat badan yang sehat.⁶

Penelitian yang dilakukan Ikasari dkk., dapat disimpulkan bahwa sikap remaja terhadap pola makan seimbang di Kecamatan Martapura Kabupaten Banjar dipengaruhi oleh media video animasi. Video animasi memiliki keunggulan karena mudah diulang dan menyajikan informasi secara terstruktur, yang dapat meningkatkan pemahaman siswa.⁷ Edukasi gizi merupakan suatu proses yang berlangsung terus-menerus yang bertujuan untuk menginformasikan masyarakat mengenai gizi. Hal ini juga bertujuan untuk membentuk sikap serta kebiasaan hidup yang sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan berbagai faktor lain yang dapat memengaruhi gizi, sekaligus meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Tujuan utama dari pendidikan gizi adalah untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku positif terkait makanan dan nutrisi. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, penting bagi remaja perempuan untuk mendapatkan pendidikan gizi yang tepat. Oleh karena itu, agar pesan tentang pendidikan gizi dapat disampaikan secara efektif, diperlukan penggunaan media yang tepat dan efisien.⁸

Video animasi meningkatkan perhatian dan keterlibatan pemirsa, menyederhanakan konsep yang rumit, dan memungkinkan Anda menerapkan gagasan Anda dengan cara yang kreatif dan imajinatif. Pengajaran video animasi mendukung berbagai gaya belajar, mendorong interaksi aktif dalam belajar, dan sangat bermanfaat untuk pendidikan online atau jarak jauh. Video animasi dapat digunakan pada berbagai perangkat, seperti *computer* dan *smartphone*, sehingga mudah didistribusikan dan dikonsumsi. Ini adalah metode yang efektif dan menghibur untuk meningkatkan proses pembelajaran, membuatnya lebih komprehensif, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan individu siswa.⁹

Studi yang ditulis oleh Ikasari dkk. dengan judul "Media Video Animasi Meningkatkan Sikap Remaja tentang Gizi Seimbang dalam Rangka Mencegah Stunting" menemukan bahwa sikap remaja di Kecamatan Martapura, Kabupaten Banjar, dipengaruhi oleh penggunaan video animasi. Kelebihan video termasuk kemudahan pengulangan dan cara penyajian informasi yang terstruktur, sehingga dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep.⁷

Gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, dan memastikan fungsi organ tubuh berjalan optimal. Pola makan ini mencakup berbagai jenis makanan yang mengandung nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, serta pemantauan berat badan rutin untuk menjaga berat badan ideal dan mencegah gangguan gizi.¹⁰ Untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja, gizi seimbang sangat penting. Selama masa remaja, tubuh mengalami perkembangan pesat, baik secara fisik maupun mental. Untuk mendukung pertumbuhan fisik, terutama karena masa remaja adalah periode lonjakan pertumbuhan, termasuk peningkatan tinggi badan dan perkembangan organ tubuh, gizi seimbang diperlukan. Untuk pertumbuhan yang optimal, nutrisi seperti protein diperlukan untuk pembentukan otot dan kalsium diperlukan untuk pertumbuhan tulang.¹¹

Hasil pengamatan di Asrama Putri Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik menunjukkan bahwa remaja putri mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Mereka kurang makan makanan pokok, sering jajan yang kurang sehat seperti pentolan, dan tidak mau sarapan, sementara mereka cenderung mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Mereka melakukan hal ini karena mereka menganggap diri mereka gemuk dan ingin menurunkan berat badan. Dari masalah tersebut, penulis ingin melakukan penelitian dengan menggunakan video animasi untuk mengajarkan gizi seimbang kepada remaja putri yang obesitas di Asrama Putri Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik di Makassar.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini adalah *Pre-Experimental Study* dengan rancangan *One – Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini, sampel atau responden akan diuji terlebih dahulu. Setelah *pre-test*, media animasi tentang gizi seimbang diberikan tiga kali setiap minggu. Berdasarkan standar berat badan remaja putri berusia 11-15 tahun pada AKG 2019 yang berjumlah 63 orang, semua siswi Asrama Putri Pondok Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar adalah *overweight*. Sampel dipilih secara random secara sederhana berdasarkan jumlah minimal sampel yang dihitung dengan rumus Slovin. Hasil *pre-test* dan *post-test* gizi seimbang, serta pendapat responden, diperoleh dari kuesioner yang mereka isi langsung. Data penelitian dianalisis secara analitik dan pengujian hipotesis dilakukan dengan uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test*.

HASIL

Sebaran usia remaja perempuan yang memiliki berat badan berlebih menunjukkan bahwa usia yang paling umum adalah 12 tahun, dengan persentase 44,2%. Menurut tabel 03, tampak bahwa sebelum mendapatkan edukasi, ada 43 orang (100%) yang memiliki pengetahuan kurang. Sementara itu, setelah edukasi diberikan, terdapat 22 orang (51,2%) dengan pengetahuan yang cukup.

Tabel 01.

Distribusi Kelompok Berdasarkan Umur Remaja Putri yang *Overweight* di Asrama Putri Pondok Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar

Umur	n	%
11	4	9.3
12	19	44.2
13	7	16.3
14	10	23.3
15	3	7
Total	43	100

Tabel 02.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri yang *Overweight* di Pondok Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	0	0	12	27.9
Cukup	0	0	22	51.2
Kurang	43	100	09	20.9
Total	43	100	43	100

Tabel 03.

Pengaruh Edukasi Video Animasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja Putri yang *Overweight* di Asrama Putri Pondok Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar

Variabel		n	Skor		Mean±SD	Z	p
			Min	Max			
Pengetahuan	Sebelum	43	0	11	6.51±2.53	-5.378	0.000
	Sesudah	43	9	17	13.37±2.10		

Tabel 04.

Distribusi Sikap Remaja Putri yang *Overweight* di Pondok Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar

Kategori Sikap	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Sikap Positif	12	27.9	39	90.7
Sikap Negatif	31	72.1	4	9.3
Total	43	100	43	100

Tabel 05.

Pengaruh Edukasi Video Animasi Gizi Seimbang Terhadap Sikap Remaja Putri yang *Overweight* di Asrama Putri Pondok Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar

Variabel		n	Skor		Mean±SD	Z	p
			Min	Max			
Sikap	Sebelum	43	61	84	76.51±4.94	-5.714	0.000
	Sesudah	43	76	100	88.63±5.77		

PEMBAHASAN

Analisis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Test*, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan yang diperoleh remaja putri yang berlebihan berat badan dan video animasi gizi seimbang yang diajarkan. Nilai yang diperoleh dari penelitian ini adalah ($p=0,000<0,05$), yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan yang diperoleh remaja putri yang berlebihan berat badan dan tingkat pengetahuan yang diperoleh mereka. Hal ini menunjukkan bahwa video animasi dapat digunakan sebagai salah satu jenis media pendidikan karena memiliki daya tarik tersendiri, menarik perhatian audiens dan membantu mereka memahami apa yang disampaikan melaluinya.

Setelah edukasi video animasi gizi seimbang dilakukan, masih ada 9 orang dalam kategori tingkat pengetahuan kurang (20.9%). Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan, tetapi belum mencapai kategori Pengetahuan Cukup atau Baik.

Umur adalah salah satu dari banyak faktor yang dapat menyebabkan hal ini. Umur mempengaruhi pemahaman dan pemikiran seseorang, menurut Budiman & Riyanto A. Kemampuan tersebut akan berkembang seiring bertambahnya usia, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan meningkat dan bertambah.¹²

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan gizi tentang obesitas melalui media animasi berdampak pada pengetahuan remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Ginting dkk. Rata-rata, pengetahuan remaja tentang obesitas sebelum penyuluhan adalah 10.09, tetapi setelah penyuluhan meningkat menjadi 13.25, dengan nilai signifikan ($p=0,000$).¹³ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agustin yang menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan melalui video animasi. Hal ini disebabkan oleh penggunaan video animasi sebagai media edukasi kesehatan yang melibatkan pendengaran dan penglihatan selama proses pembelajaran.¹⁴

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap remaja putri yang berlebihan berat badan dan instruksi yang diberikan melalui video animasi gizi seimbang. Nilai yang diperoleh dari penelitian ini adalah ($p=0,000<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan yang didasarkan pada video animasi dapat mempengaruhi persepsi remaja perempuan obesitas dengan mendorong mereka untuk mengikuti pola makan sehat, memahami pentingnya gizi seimbang, dan mengubah perasaan dan perilaku mereka ke arah yang lebih positif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa empat orang dengan kategori sikap negatif (9.3%) setelah edukasi video animasi gizi seimbang dilakukan. Meskipun nilai skor kuesioner telah meningkat, mereka masih belum mencapai kategori Sikap Positif. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan dan pengaruh orang lain, yang mungkin memengaruhi cara orang menerima dan memproses informasi yang diberikan melalui media edukasi. Pengetahuan dapat mendukung sikap yang baik, kata Notoatmodjo. Dengan kata lain, orang yang memiliki pengetahuan lebih cenderung memiliki sikap yang baik juga. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sikap merupakan tahap lebih lanjut dari pemahaman tentang gizi. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik, dikombinasikan dengan sikap positif, membantu seseorang mengonsumsi gizi seimbang dengan lebih baik.¹² Hasil penelitian ini sejalan dengan Sihombing, dkk menunjukkan ada pengaruh penyuluhan tentang anemia dengan media animasi terhadap sikap siswi SMP Negeri 1 Lubuk Pakam dengan hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000<0,05$.¹⁵

Video animasi sangat membantu dalam pendidikan gizi seimbang karena dapat menyampaikan informasi dengan cara yang menarik, mudah dipahami, dan relevan untuk berbagai kelompok usia. Animasi dapat menggambarkan konsep abstrak seperti piramida makanan, porsi makan ideal, atau proses metabolisme tubuh secara visual dan interaktif, sehingga audiens lebih mudah memahami dan mengingat informasi. Dengan menggunakan karakter, warna, dan alur cerita yang menarik, video animasi dapat menarik perhatian, terutama pada remaja dan anak-anak. Animasi memiliki cara yang inovatif untuk memotivasi audiens untuk mengikuti pola makan sehat, memahami pentingnya gizi seimbang, dan mengubah perasaan dan tindakan mereka ke arah yang lebih positif.¹⁶ Studi yang dilakukan oleh Safitri dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa penggunaan video animasi lebih berhasil dalam membantu siswa perempuan remaja memahami dan bersikap terhadap anemia. Terdapat perbedaan yang berarti dalam peningkatan pengetahuan dan sikap antara kelompok eksperimen (yang menggunakan video animasi) dan kelompok kontrol (yang menggunakan leaflet) ($p<0,005$).¹⁷

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi video animasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri yang *overweight* di Asrama Putri Pesantren Qur'an Markaz Imam Malik Makassar. Diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam mengajarkan gizi seimbang kepada remaja. Dengan menggunakan media seperti video animasi, mereka dapat meningkatkan pemahaman remaja putri dan membantu mengurangi masalah gizi remaja. Untuk membuat pendidikan lebih efektif, disarankan untuk bekerja sama dengan tenaga kesehatan, seperti ahli gizi atau petugas puskesmas. Ini akan membuat informasi yang diberikan lebih akurat dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Habibie, I. Y., Rafiq, A., & Maghfiroh, D. (2022). *Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Sekolah dalam Manajemen Obesitas Remaja di Indonesia: Literature Review*. Journal of Nutrition College, 11(3), 220-227.
2. Hartanto, D., Matahari, R., KM, S., & Nurfita, D. (2020). *Modul Edukasi Remaja Generasi Milenial Bergizi*. Penerbit K-Media: Yogyakarta.
3. Kesuma, D. F., Wahyudi, A., Kusdalinah, K., & Meriwati, M. (2022). *Determinan Obesitas Remaja Di Sma N 7 Kota Bengkulu Pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2022*. (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
4. Rahayu, H. K., Gz, S., Hindarta, N. A., Gz, S., Gz, M., Wijaya, D. P., ... & Faiza, T. A. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Zahira Media Publisher.

5. Ariansyah, N. A. (2022). Hubungan Frekuensi Snack Dan Screen Time Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja di Smpn3 Makassar= *Relationship of Snack Frequency and Screen Time with The Incidence of Overweight in Adolescents at Smpn3 Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
6. Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). *Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul*. Jurnal Pasopati, 4(1).
7. Ikasari, F. S., Pusparina, I., & Irianti, D. (2024). *Media Video Animasi Meningkatkan Sikap Remaja tentang Gizi Seimbang dalam Rangka Mencegah Stunting*. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 7(1), 185-193.
8. Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). *Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang*. Journal of Nutrition College, 10(1), 31-38.
9. Nurhidayat, A. P., Evitha, M. E., & Karmelia, M. T. (2022). *Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Berbasis Animasi*. In Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin (Vol. 5, No. 01).
10. PMK RI. (2014). *Peraturan Menteri Kementerian Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
11. Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). *Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jurnal ABDIMAS Indonesia, 4(1), 85-90.
12. Subardin, A. B., & Mahfud, F. R. (2024). *Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Keputusan Di Smp Satu Atap Negeri 11 Sigi Desa Bakubakulu Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi*. Jurnal Ilmiah Kesmas-IJ, 24(1), 1-5.
13. Ginting, I. S., Angkat, A. H., Pasaribu, S. F., & Lestari, W. (2024). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam*. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 2(1), 180-198.
14. Agustin, F. R., Wahyuni, S., & Afandi, A. (2020). *Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Video Animasi*. Semarang: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
15. Sihombing, H. Y., Angkat, A. H., Pasaribu, S. F., & Lestari, W. (2024). *Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswi Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam*. Usada Nusantara: Jurnal Kesehatan Tradisional, 2(1), 66-76.
16. Mistari, N., & Rahim, R. (2023). *Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Stunting untuk Ibu Hamil*. Remik: Riset Dan E-Jurnal Manajemen Informatika Komputer, 7(3), 1276-1290.
17. Safitri, E. D., Aritonang, I., Wirawan, S., & Sitasari, A. (2024). *Efektifitas penggunaan media video animasi tentang anemia pada remaja putri*. Ilmu Gizi Indonesia, 7(2), 183-192