

# PERAN EDUKASI GIZI BERBASIS BUDAYA DALAM MENINGKATKAN KESADARAN REMAJA TERHADAP ASUPAN MAKANAN LOKAL

*Afni Nurvita Sari<sup>1</sup>, Amalia Rahma<sup>2</sup>*

*Program Studi Ilmu Gizi, fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik<sup>1,2</sup>  
Email:<sup>2</sup>amaliarahma@umg.ac.id*

## ABSTRACT

*Nutritional problems among adolescents in Indonesia, especially in developing areas, are a serious concern with the prevalence of malnutrition reaching 9.2% at the age of 13-15 years. This research aims to analyze the role of culture-based nutrition education in increasing local food consumption and adolescent awareness of food intake. Using a quasi-experimental design, research was conducted in Sugihwaras Village, Tuban Regency, involving 38 teenagers as subjects. The education is carried out through the traditional game called Sri Gendem, which integrates material about teenagers' behavior towards local food. Research shows a significant increase in adolescent behavior toward balanced nutrition and local food consumption after the intervention. These findings indicate that culture-based nutrition education, through an interactive approach, is effective in increasing adolescent nutritional awareness, as well as encouraging the consumption of nutritious local food.*

**Keywords:** *Nutrition Education, Local Food, Traditional Games, Teenagers*

## ABSTRAK

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia, terutama di daerah berkembang, menjadi perhatian serius dengan prevalensi kekurangan gizi yang mencapai 9,2% pada usia 13-15 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran edukasi gizi berbasis budaya dalam meningkatkan konsumsi pangan lokal dan kepedulian remaja terhadap asupan makanan. Menggunakan desain kuasi eksperimental, penelitian dilakukan di Desa Sugihwaras, Kabupaten Tuban, dengan melibatkan 38 remaja sebagai subjek. Edukasi dilaksanakan melalui permainan tradisional Sri Gendem, yang mengintegrasikan materi tentang perilaku remaja terhadap pangan lokal. penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam perilaku remaja terhadap gizi seimbang dan konsumsi pangan lokal setelah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi berbasis budaya, melalui pendekatan interaktif, efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi remaja, serta mendorong konsumsi pangan lokal yang bergizi.

**Kata Kunci:** Edukasi Gizi, Pangan Lokal, Permainan Tradisional, Remaja

## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh masyarakat Indonesia, terutama di kalangan remaja. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi kekurangan gizi secara global pada remaja mencapai sekitar 20% pada tahun 2020, dengan dampak yang lebih signifikan di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia (WHO, 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), prevalensi kekurangan gizi pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia mencapai 9,2%, terdiri dari 2,4% remaja yang mengalami kekurangan gizi berat dan 6,8% kekurangan gizi ringan (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi ini tercatat sebesar 8,7%, dengan rincian 1,9% mengalami kekurangan gizi berat dan 6,8% kekurangan gizi ringan (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2020). Kabupaten Tuban merupakan salah satu daerah yang menghadapi masalah gizi yang signifikan, sehingga memerlukan perhatian khusus, terutama terkait dengan kesehatan remaja.

Masalah gizi pada remaja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa depan (Kemenkes RI, 2020). Salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan ini adalah melalui edukasi gizi berbasis budaya. Edukasi gizi berbasis budaya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi remaja (Rivki et al., 2023). Pendekatan ini mengintegrasikan nilai-nilai budaya dan makanan lokal, sehingga dapat meningkatkan penerimaan dan pemahaman materi oleh remaja (Eka Putra & Eliza, 2023). Selain itu, edukasi gizi berbasis budaya juga berpotensi untuk meningkatkan konsumsi pangan lokal yang kaya nutrisi, sekaligus mengurangi ketergantungan pada pangan impor (Febriana, 2022).

Meskipun penelitian (Sriwiyanti et al., 2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis budaya dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi remaja, masih sedikit kajian yang mengulas secara komprehensif peran edukasi ini dalam meningkatkan konsumsi pangan lokal dan kepedulian remaja terhadap asupan makanan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran edukasi gizi berbasis budaya dengan menggunakan permainan tradisional *Sri Gendem* sebagai media edukasi dalam

meningkatkan konsumsi pangan lokal dan kepedulian remaja terhadap asupan makanan.

## METODE

### 1. Desain, Waktu, dan Tempat Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain kuasi eksperimental yang dilaksanakan secara berkala. Penelitian dilakukan di Desa Sugihwaras, Kecamatan Parengan, Kabupaten Tuban, Jawa Timur, pada bulan Agustus 2024 selama 4 minggu berturut-turut. Setiap akhir minggu, diadakan kegiatan yang mencakup permainan tradisional dengan memberikan pertanyaan berupa pretes dan posttest.

### 2. Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Subjek penelitian ini terdiri dari 38 remaja berusia 13-15 tahun yang berdomisili di Desa Sugihwaras. Pemilihan subjek dilakukan dengan Teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu.

### 3. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari pretest dan posttest. Kuesioner ini diintegrasikan dalam permainan tradisional *Sri Gendem*, Dimana peserta dibagi menjadi beberapa kelompok. Dalam permainan ini, peserta yang kalah akan berdiri di Tengah lingkaran dengan mata tertutup dan bertugas menebak teman yang ditangkap untuk menerima kertas berisi sub materi yang akan dijelaskan oleh peneliti.

### 4. Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistic chi-square untuk memperoleh hasil yang akurat. Data yang diperoleh dari kuesioner pretest dan posttest akan dianalisis untuk menilai perubahan dalam pengetahuan perilaku remaja terhadap pangan lokal.

## HASIL

Penelitian yang dilaksanakan di Desa Sugihwaras, Kecamatan Parengan, Kabupaten Tuban, bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pola hidup sehat kepada remaja berusia

13-15 tahun. Sebelum kegiatan edukasi dimulai, peneliti melakukan pretest untuk mengukur pengetahuan awal responden. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan media permainan tradisional "Sri Gendem," yang dirancang untuk mendorong partisipasi aktif responden. Diharapkan, pendekatan ini dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mereka tentang pentingnya pola hidup sehat serta melestarikan budaya makanan lokal.

Setelah kegiatan edukasi, peneliti memberikan posttest untuk mengevaluasi sejauh mana responden memahami materi yang telah disampaikan. Evaluasi ini penting untuk memperbaiki kegiatan serupa di masa mendatang. Edukasi gizi bagi remaja dianggap krusial sebagai langkah pencegahan dan penurunan masalah gizi, terutama di Kabupaten Tuban yang masih menghadapi prevalensi masalah gizi yang cukup tinggi. Penelitian ini melibatkan 38 remaja, terdiri dari 25 perempuan dan 13 laki-laki.

Tabel 1. Perubahan Nilai Perilaku Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi Edukasi Gizi pada Pertemuan Pertama

Variabel	Sebelum intervensi	Setelah intervensi	Nilai p
Sikap positif terhadap pangan lokal (%)	38.42	55.78	0.001
Konsumsi pangan lokal (porsi/hari)	39.89	48	0.001
Remaja yang Memeriksa Komposisi dan Nilai Gizi Makanan (%)	39.78	54.42	0.001

Hasil dari Tabel 1 menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan pada pertemuan pertama memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perilaku remaja. Setelah intervensi, skor proporsi remaja yang memiliki sikap positif terhadap pangan lokal meningkat dari 38.42% menjadi 55.78% dengan nilai p 0.001. Konsumsi pangan lokal juga meningkat dari 39.89 porsi per hari menjadi

48 porsi per hari, dengan nilai p 0.001. Selain itu, proporsi remaja yang memeriksa komposisi dan nilai gizi makanan meningkat dari 39.78% menjadi 54.42% dengan nilai p 0.001. Semua peningkatan ini signifikan secara statistik karena nilai  $p < 0.05$ , menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan pada pertemuan pertama memiliki dampak positif yang nyata terhadap perilaku remaja.



Gambar 1.



Permainan *sri*

*gendem*

Tabel 2. Perubahan Nilai Perilaku Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi Edukasi Gizi pada Pertemuan Kedua

Variabel	Sebelum intervensi	Setelah intervensi	Nilai p
Sikap positif terhadap pangan lokal (%)	48.63	59.68	0.001
Konsumsi pangan lokal (porsi/hari)	59.89	76.42	0.001
Remaja yang Memeriksa Komposisi dan Nilai Gizi Makanan (%)	43.78	62.52	0.001

Hasil dari Tabel 2 menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan pada pertemuan pertama memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perilaku remaja. Setelah intervensi, skor proporsi remaja yang memiliki sikap positif terhadap pangan lokal meningkat dari 48.63% menjadi 59.68% dengan nilai  $p < 0.001$ . Konsumsi pangan lokal juga meningkat dari 59.89 porsi per hari menjadi

76.42 porsi per hari, dengan nilai  $p < 0.001$ . Selain itu, proporsi remaja yang memeriksa komposisi dan nilai gizi makanan meningkat dari 43.78% menjadi 62.52% dengan nilai  $p < 0.001$ . Semua peningkatan ini signifikan secara statistik karena nilai  $p < 0.05$ , menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan pada pertemuan kedua memiliki dampak positif yang nyata terhadap perilaku remaja.



Gambar 2. Permainan *sri gendem*

Tabel 3. Perubahan Nilai Perilaku Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi Edukasi Gizi pada Pertemuan Ketiga

Variabel	Sebelum intervensi	Setelah intervensi	Nilai p
Sikap positif terhadap pangan lokal (%)	71.26	86.21	0.001
Konsumsi pangan lokal (porsi/hari)	64.42	81.36	0.001
Remaja yang Memeriksa Komposisi dan Nilai Gizi Makanan (%)	64.84	89.47	0.001

Hasil dari Tabel 3 menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan pada pertemuan pertama memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perilaku remaja. Setelah intervensi, skor proporsi remaja yang memiliki sikap positif terhadap pangan lokal meningkat dari 71.26% menjadi 86.21% dengan nilai  $p < 0.001$ . Konsumsi pangan lokal juga meningkat dari 64.42 porsi per hari menjadi

81.36 porsi per hari, dengan nilai  $p < 0.001$ . Selain itu, proporsi remaja yang memeriksa komposisi dan nilai gizi makanan meningkat dari 64.84% menjadi 89.47% dengan nilai  $p < 0.001$ . Semua peningkatan ini signifikan secara statistik karena nilai  $p < 0.05$ , menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan pada pertemuan ketiga memiliki dampak positif yang nyata terhadap perilaku remaja.



Gambar 3. Permainan *sri gendem*

Tabel 4. Perubahan Nilai Perilaku Remaja Sebelum dan Setelah Intervensi Edukasi Gizi pada Pertemuan Keempat

Variabel	Sebelum intervensi	Setelah intervensi	Nilai p
Sikap positif terhadap pangan lokal (%)	74.94	100	0.001
Konsumsi pangan lokal (porsi/hari)	65.15	99.68	0.001
Remaja yang Memeriksa Komposisi dan Nilai Gizi Makanan (%)	58.73	100	0.001

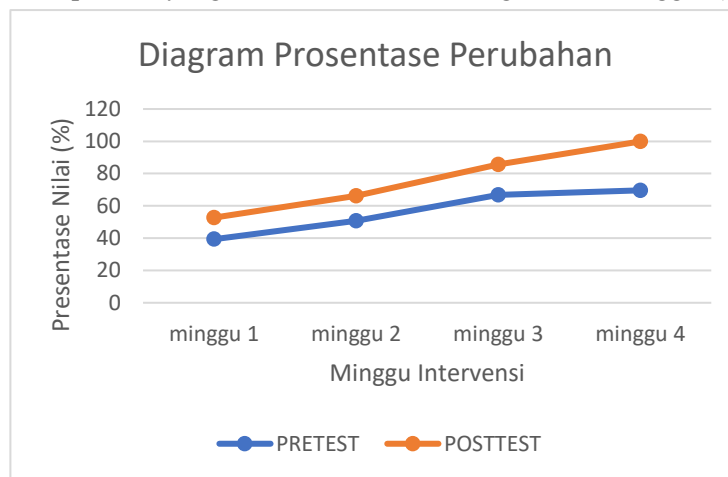
Hasil dari Tabel 4 menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan pada pertemuan pertama memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perilaku remaja. Setelah intervensi, skor proporsi remaja yang memiliki sikap positif terhadap pangan lokal meningkat dari 74.94% menjadi 100% dengan nilai  $p < 0.001$ . Konsumsi pangan lokal juga meningkat dari 65.15 porsi per hari menjadi

99.68 porsi per hari, dengan nilai  $p < 0.001$ . Selain itu, proporsi remaja yang memeriksa komposisi dan nilai gizi makanan meningkat dari 58.73% menjadi 100% dengan nilai  $p < 0.001$ . Semua peningkatan ini signifikan secara statistik karena nilai  $p < 0.05$ , menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan pada pertemuan keempat memiliki dampak positif yang nyata terhadap perilaku remaja.



Gambar 4. Permainan *sri gendem*

Hasil evaluasi pretest dan posttest dari permainan *Sri Gendem* yang dilakukan oleh remaja Desa Sugihwaras selama empat kali yang dilakukan dalam kurang lebih 4 minggu. (Gambar 5)



Gambar 5. Diagram prosentase perubahan per minggu

## PEMBAHASAN

Berdasarkan diagram prosentase perubahan antara pretest dan posttest pada permainan *Sri Gendem* yang dilakukan oleh remaja Desa Sugihwaras selama empat minggu, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada nilai posttest dibandingkan dengan pretest, menunjukkan efektivitas intervensi dalam meningkatkan pemahaman atau keterampilan peserta, di mana nilai posttest terus meningkat seiring bertambahnya jumlah intervensi. Hal ini menandakan bahwa aktivitas bermain *Sri Gendem* memiliki dampak positif dalam proses pembelajaran remaja di desa tersebut.

Masalah gizi pada remaja menjadi perhatian penting, khususnya di negara-negara berkembang. Pada masa remaja, terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis yang signifikan.

Kebutuhan gizi pada tahap ini meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Namun, sayangnya, banyak remaja yang belum memiliki pengetahuan dan kesadaran yang cukup mengenai pentingnya pola makan sehat dan gizi seimbang (WHO, 2021). Kekurangan energi dan protein pada remaja dapat menyebabkan stunting, kekurangan berat badan, dan penurunan daya tahan tubuh (UNICEF., 2019). Anemia akibat kekurangan zat besi pada remaja dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan kognitif (WHO, 2020). Kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Kemenkes RI, 2018). Ketidakseimbangan asupan zat gizi mikro, seperti kekurangan vitamin A, iodium, dan seng, pada remaja dapat mengganggu fungsi tubuh (WHO, 2022). Masalah-masalah gizi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kurangnya pengetahuan, perubahan gaya hidup, dan

terbatasnya akses terhadap makanan bergizi. Dalam 5 tahun terakhir, terdapat tren peningkatan prevalensi masalah gizi pada remaja di beberapa negara berkembang, sehingga intervensi yang tepat untuk mengatasi masalah gizi pada remaja semakin dibutuhkan.

Edukasi gizi berbasis budaya memiliki potensi yang besar untuk meningkatkan konsumsi pangan lokal dan kepedulian remaja terhadap asupan makanan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui teknik permainan tradisional *Sri Gendem* yang dimainkan oleh kelompok.

*Sri Gendem* adalah permainan tradisional yang berasal dari Jawa Tengah dan sarat dengan nilai-nilai budaya lokal. Permainan ini melibatkan gerak tubuh, koordinasi, dan interaksi kelompok, sehingga dapat menjadi media pembelajaran yang menarik dan interaktif bagi remaja (Rusdianti, 2024). Penggunaan *Sri Gendem* dalam edukasi gizi dapat membantu remaja memahami konsep pangan lokal dan gizi seimbang dengan cara yang sesuai dengan budaya setempat.

Dalam pelaksanaannya, permainan *Sri Gendem* dapat dilakukan oleh kelompok remaja. Setiap kelompok akan bermain secara bergantian, sambil mempelajari materi edukasi gizi yang disampaikan oleh fasilitator (peneliti). Misalnya, saat bermain, remaja dapat diberikan tugas untuk mengenali jenis-jenis pangan lokal yang terdapat dalam permainan. Melalui kegiatan ini, remaja tidak hanya belajar tentang gizi, tetapi juga mengalami langsung manfaat dan keunikan pangan lokal (Khoiriyah & Heryanda, 2024). Interaksi yang terjadi dalam kelompok dapat membangun rasa solidaritas dan memupuk kepedulian terhadap asupan makanan yang dikonsumsi. Selain itu, permainan *Sri Gendem* juga dapat membantu remaja memahami bahwa pangan lokal tidak hanya bergizi, tetapi juga dapat diolah menjadi makanan yang menarik dan lezat.

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis budaya, dengan memanfaatkan teknik permainan *Sri Gendem*, dapat meningkatkan skor sikap positif terhadap pangan lokal, dari 38.42% menjadi 55.78% dengan nilai  $p < 0.05$  (Sofianita et al., 2018). Peningkatan sikap positif terhadap pangan lokal ini merupakan modal penting bagi remaja untuk memahami konsep pangan lokal dan gizi yang baik.

Selanjutnya, Tabel 2 menunjukkan bahwa intervensi ini juga berhasil meningkatkan proporsi remaja yang memiliki sikap positif terhadap pangan lokal, dari 48.63% menjadi 59.68% dengan nilai  $p < 0.05$ . Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Renyonet et al., 2023), yang melaporkan bahwa edukasi gizi berbasis budaya dapat meningkatkan sikap positif remaja terhadap konsumsi pangan lokal.

Hasil yang disajikan pada Tabel 3 dan Tabel 4 menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis budaya dengan teknik permainan *Sri Gendem* juga secara signifikan meningkatkan konsumsi pangan lokal serta proporsi remaja yang memeriksa komposisi dan nilai gizi makanan. Nilai  $p$  untuk semua indikator tersebut berada di bawah 0.05, yang berarti peningkatan yang terjadi signifikan secara statistik. Temuan ini selaras dengan penelitian (Amalia & Putri, 2022) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis budaya dapat meningkatkan perilaku makan sehat, termasuk konsumsi pangan lokal pada remaja.

Penggunaan permainan tradisional *Sri Gendem* dalam intervensi edukasi gizi dapat membantu remaja memahami manfaat pangan lokal dan pentingnya memperhatikan komposisi serta nilai gizi makanan yang dikonsumsi. Melalui permainan ini, remaja dapat belajar dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan budaya setempat, sehingga pesan-pesan edukasi gizi dapat tersampaikan dengan lebih efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis budaya, dengan memanfaatkan teknik permainan tradisional *Sri Gendem* yang dimainkan oleh kelompok, dapat meningkatkan kesadaran terhadap perilaku remaja terkait pangan lokal secara signifikan. Pendekatan ini dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendorong konsumsi pangan lokal dan kepedulian remaja terhadap asupan makanan.

## KESIMPULAN

Masalah gizi pada remaja menjadi perhatian penting, khususnya di negara-negara berkembang, karena dapat menyebabkan stunting, kekurangan berat badan, anemia, dan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Edukasi gizi berbasis budaya memiliki potensi yang besar

untuk meningkatkan konsumsi pangan lokal dan kepedulian remaja terhadap asupan makanan. Penggunaan permainan tradisional *Sri Gendem* dalam intervensi edukasi gizi dapat membantu remaja memahami manfaat pangan lokal dan pentingnya memperhatikan komposisi serta nilai gizi makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis budaya dengan teknik permainan *Sri Gendem* dapat secara signifikan meningkatkan perilaku remaja terkait pangan lokal dan gizi yang baik. Pendekatan ini dapat menjadi strategi yang efektif untuk mendorong konsumsi pangan lokal dan kesadaran remaja terhadap asupan makanan.

Disarankan agar dilakukan penelitian lebih mendalam untuk mengevaluasi sejauh mana penerapan permainan *Sri Gendem* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja mengenai perilaku mereka terhadap pangan lokal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang pada Anak-Anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat Dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, 4(1), 65–70. <http://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati>
- Balitbangkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Eka Putra, D., & Eliza, D. (2023). Video Edukasi Gizi Berbasis Makanan Tradisional dalam Pengenalan Budaya Minangkabau. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(6), 7977–7991. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i6.5312>
- Febriana Sulistya Pratiwi. (2022). Pengaruh Budaya Pangan Lokal Dalam Pencegahan dan Penanggulangan Stunting Pada Anak Balita (6-59 Bulan): Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(8.5.2017), 2003–2005. <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- Khoiriyah, N., & Heryanda, M. F. (2024). Pengaruh media edukasi food model dua dimensi terhadap pemahaman label gizi dan pemilihan makanan sehat pada remaja. *Jurnal Sago Gizi dan Kesehatan*.
- Organization), W. (. (2020). *Observatorium Kesehatan Global*. Retrieved from world health organization: <https://www.who.int/data/gho/data/theme/s/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>.
- PSG. (2018). Hasil Psg 2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2018*, 7–11.
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian Penanggung. *Unicef*, 1–188.
- Renyoet, B. S., Putri, M. C., & Pratiwi, T. (2023). Hubungan Ketahanan dan Kerawanan Pangan dengan Social Capital dan Food Choice Rumah Tangga Pra Sejahtera di Kelurahan Sidorejo Lor, Kecamatan Sidorejo, Kota Salatiga. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i1.425>
- RI, K. (2020). *PMK No. 21 Th 2020 RENSTRA Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024*.
- Rivki, M., Bachtiar, A. M., Informatika, T., Teknik, F., & Indonesia, U. K. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja* (Issue 112).
- Rusdianti. (2024). *Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar, Kerja Sama, Percaya Diri, dan Disiplin Peserta Didik Sekolah Dasar Kelas Atas*.
- Sofianita, N. I., Meiyetrian, E., & Arini, F. A. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 54–64.
- Sriwiyanti, Hartati, S., Aflika F, D., & Muzakar. (2022). Effectiveness of Nutritional Education on Knowledge and Adolescent Attitudes About Stunting in High School. *Journal of Applied Nursing and Health*, 4(1), 16–22. <https://doi.org/10.55018/janh.v4i1.30>