

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA SELAMA DARURAT COVID – 19

Dewi Pujiana^{1*}, Suratun¹

¹Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang, Palembang, Indonesia

ABSTRAK

Riwayat Artikel:

Disubmit: 19/10/2021
Diterima: 28/02/2022
Diterbitkan: 10/03/2022

Kata Kunci:

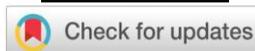
Edukasi,
Gizi Seimbang,
Pengetahuan,
Remaja

Abstract:

Adolescents who get food consumption that meets nutritional adequacy since childhood will have good body development. Irregular eating and food that is not nutritionally good and balanced makes teenagers have a high risk of suffering from infectious diseases such as Corona Virus Disease-19 (COVID-19). During the time of COVID-19. This study aims to determine the Effect of Balanced Nutrition Education on Video Media on Adolescent Knowledge during the COVID 19 Emergency. Quantitative research with a Pre-experimental design with a pretest-posttest group design without a control group. The sample is teenagers (17 -21 years) and the research instrument uses a questionnaire and video. Knowledge. This research has conducted from June to July 2021. The statistical test is a dependent T test. The results of this study indicate that there is a difference in the average knowledge before and after the intervention based on the results of the Paired T Parametric Test Statistics (Paired T Test) obtained a P value of 0.000, where the average knowledge before and after the intervention is 68.09. There is an Effect of Providing Balanced Nutrition Education on Video Media on Adolescent Knowledge during the COVID 19 Emergency, so that it is effectively given in increasing adolescent knowledge, especially late teens.

Abstrak:

Remaja yang memperoleh konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan gizi semenjak masa anak-anak akan memiliki perkembangan tubuh yang baik. Makan yang tidak teratur dan makanan yang tidak bernutrisi baik dan seimbang menjadikan remaja mempunyai resiko tinggi menderita penyakit infeksi seperti *Corona Virus Disease-19* (COVID- 19). Selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Media Video terhadap Pengetahuan Remaja selama Darurat COVID 19. Penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperiment dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest group design* tanpa kelompok kontrol. Sampel adalah remaja (17 -21 tahun) dan instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan Video. Pengetahuan. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juni sampai Juli 2021. Uji statistik adalah Uji T dependent. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan hasil Statistik Uji Parametrik *T Paired* (Uji T Berpasangan) didapatkan nilai *P value* 0,000, dimana rerata pengetahuan sebelum 68,09 dan sesudah intervensi 81,83. Terdapat Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Seimbang Media Video terhadap Pengetahuan Remaja selama Darurat COVID 19, sehingga efektif diberikan dalam peningkatan pengetahuan remaja khususnya remaja akhir.



Penulis Korespondensi:

Dewi Pujiana
Institut Ilmu Kesehatan dan Teknologi
Muhammadiyah Palembang,
Palembang, Indonesia
Email: dewipujiana9@gmail.com

Cara Mengutip:

D. Pujiana & Suratun, “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Selama Darurat Covid-19”, Indonesia. J. Heal. Sci., vol. 6, no. 1, pp. 49-55 , 2022.

PENDAHULUAN

Kecepatan pertumbuhan anak meningkat bersama dengan datangnya masa remaja. Pada tahap pertumbuhan ini remaja mendapatkan pengalamannya dengan makanan yang diperoleh dari lingkungan keluarga dan diluar rumah. Remaja yang memperoleh konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan gizi semenjak masa anak-anak akan memiliki perkembangan tubuh yang baik. Masa remaja adalah tahap perkembangan yang penting dalam kehidupan seorang manusia [1].

Remaja sebaiknya dibiasakan menyukai makanan yang bervariasi. Remaja perlu diperkenalkan variasi, baik jenis maupun rasa, makanan dan kandungan makanan yang penting bagi imunitas tubuhnya. Misalnya makanan yang mengandung karbohidrat, protein dan vitamin seperti roti, nasi dan telur, kemudian dibiasakan untuk menyukai berbagai macam sayur dan buah. Jika memungkinkan membawa makanan tambahan supaya remaja terhindar dari masalah kesehatan [2].

Penelitian yang dilakukan U.Sarkar *et.al.*[3] tentang kebiasaan makan dan status gizi di kalangan sekolah remaja putri di daerah pedesaan Bengkulu Barat. Pada 150 remaja diperoleh prevalensikurus 16%, kelebihan beratbadan atau obesitas 11,4% dan *stunting* 20,7%, status gizi menjadi lebih baik dengan dilakukannya konseling gizi pada remaja.

Masalah kesehatan bagi remaja bisa disebabkan karena pola konsumsi pangan yang tidak tepat. Makan yang tidak teratur dan makanan yang tidak bernutrisi baik menjadikan remaja mempunyai resiko tinggi menderita penyakit infeksi seperti *Corona Virus Disease 19 (Covid 19)*. Pola konsumsi pangan yang tidak tepat selama periode pandemi COVID-19 berdampak terhadap munculnya gangguan nutrisi. Kondisi ini terjadi akibat ketidakseimbangan asupan gizi baik kekurangan maupun kelebihan gizi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai

penyakit dan meningkatkan risiko terhadap kematian [4].

Hasil penelitian Boukrim, M. *et, al.*[5] menerangkan dalam hasil penelitiannya pada siswa sekolah menengah atas di Southern Morocco bahwa selama karantina COVID-19, sebagian besar siswa mengalami gangguan gizi, hanya sepertiganya yang cukup aktif secara fisik, dan sebagian besar siswa berisiko stres. Analisis multivariat menunjukkan bahwa konsep ancaman stres meningkatkan risiko kenaikan berat badan pada tingkat risiko 2,4 (95% CI 1,09-5,43) aktivitas fisik yang rendah meningkatkan tingkat risiko menjadi 1,9 (95% CI 1,18-3,04) [5].

Selain itu, pengurangan/ isolasi sosial akibat pandemi COVID-19 dapat mempengaruhi selera makanan, terutama remaja dan dewasa muda, yang sangat mungkin mengembangkan kebiasaan makan yang buruk dan akibatnya risiko penyakit degeneratif berikutnya seperti obesitas, diabetes, patologi kardiovaskular, dan lainnya. *World Health Organization* (WHO) dan Akademi Nutrisi dan Diet Spanyol menunjukkan bahwa diet yang sehat dapat berkontribusi pada pencegahan dan pengobatan penyakit, karena nutrisi yang baik memiliki peranan penting dalam pengembangan dan pemeliharaan sistem kekebalan/imunitas tubuh [6].

Menjaga imunitas tubuh merupakan salah satu cara lainnya untuk melindungi diri dari infeksi virus dan penyakit termasuk virus COVID-19. Sayur dan buah merupakan salah satu makanan bergizi yang kaya akan vitamin, mineral dan serat pangan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh termasuk untuk menambah imunitas tubuh. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 didapatkan data seseorang lebih dari 5 tahun yang kurang konsumsi buah dan sayur sebesar 95,4%. Hal ini menunjukkan bahwa masih kurangnya masyarakat yang mengonsumsi sayur dan buah setiap harinya [7].

Selama masa pandemi COVID-19, remaja diharuskan untuk menjaga

kesehatan terutama pemenuhan kebutuhan nutrisi tubuh melalui konsumsi gizi seimbang untuk menjaga imunitas tubuh. Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal.

Pedoman gizi seimbang adalah konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan normal [8].

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2021, 8 dari 10 remaja mengatakan bahwa menyukai makanan cepat saji, padahal makanan tersebut yang tinggi kandungan karbohidrat dan mengandung perasa makanan yang jika dikonsumsi berlebihan akan berbahaya, remaja juga tidak terlalu menyukai sayur, dan banyaknya aktivitas remaja seringkali mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan gizi. Remaja juga menyukai makanan sampingan atau sering disebut "camilan" di waktu sebelum atau sesudah makan.

Remaja telah mendapatkan informasi tentang gizi tetapi kurang pemahaman dalam penerapannya sehari-hari. Kurangnya pemahaman remaja mengenai Gizi seimbang apalagi di masa darurat COVID-19 akan berdampak buruk pada kesehatan dan daya tahan tubuh remaja. Pentingnya pendidikan dan pengetahuan dalam menunjang program-program kesehatan lain. Edukasi kesehatan dianggap sebagai *behavioural investment* jangka panjang karena hasil yang diperoleh baru dapat dilihat beberapa tahun kemudian. Sedangkan, hasil jangka pendeknya terlihat pada perubahan pengetahuan saja [9].

Perubahan pengetahuan diperlukan dalam proses perubahan perilaku tetapi

tidak selalu menjadi penyebab yang cukup dari perubahan perilaku individu atau kolektif. Media edukasi sangatlah beragam. Pada zaman media sosial ini media video sangatlah sesuai diterapkan pada remaja. Informasi mengenai gizi seimbang dapat dengan mudah di akses oleh remaja [10].

Penelitian dari Hadi [11] menunjukkan video pembelajaran merupakan salah satu media yang memiliki unsur audio (suara) dan visual gerak (gambar bergerak). Sebagai media pembelajaran, video berperan sebagai pengantar informasi. Kemudahan untuk mengulang video dan cara menyajikan informasi secara terstruktur menjadikan video termasuk salah satu media yang dapat meningkatkan kemampuan pelajar dalam memahami sebuah konsep.

Menurut hasil penelitian Listyandini, dkk[12] yang dilakukan pada masa pandemic COVID-19 ini menggunakan media online menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, seperti pentingnya berolahraga secara teratur, makan buah dan sayur, tidak merokok, dan makan dengan gizi seimbang, serta memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak aman.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada Juni-Juli 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir (17-21 tahun). Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja akhir berjumlah 114 dengan pengambilan dengan teknik *total sampling* (populasi berjumlah 114), dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dan usia termasuk dalam remaja akhir, sedangkan kriteria eksklusi yaitu tidak bersedia menjadi responden penelitian dan tidak mengikuti proses penelitian dengan selesai. Design penelitian menggunakan *Pre-Eksperimen* dengan rancangan *pre-test – post-test design*, penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan *pretest* menggunakan kuesioner pengetahuan terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, kemudian

diberikan edukasi menggunakan media video kepada responden. Setelah diberikan intervensi video kemudian dilakukan kembali *post-test* dengan kuesioner pengetahuan yang sama.

HASIL DAN PEMBAHASAN
HASIL

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	17	15
Perempuan	97	85
Total	114	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 97 (85%) dari 114 responden.

Tabel 2.
Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

Pengetahuan	Sebelum intervensi		Sesudah Intervensi	
	N	%	n	%
Baik	65	57	114	100.0
Kurang	49	43	0	0,0
Total	114	100	114	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 114 responden, sebelum dilakukann intervensi sebanyak 65 remaja (57%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan 49 remaja (43%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Sedangkan setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang semua responden memiliki pengetahuan baik (100%).

Tabel 3.
Rerata skor Pengetahuan remaja Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	N	Mean	Min	Max
Sebelum Intervensi				
Skor Pengetahuan	114	68,09	43	93
Sesudah Intervensi				
Skor Pengetahuan	114	81,83	58	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui nilai rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi 68,09 dengan nilai terendah 43 dan nilai tertinggi 93. Rerata skor pengetahuan sesudah intervensi 81,83 nilai terendah 58 dan tertinggi 100.

Tabel 4.
Uji Normalitas data

	Kolmogorov Smirnov	Persentase
Statistic	Df	Sig.
.992	.125	0.56

Berdasarkan Tabel 4 menggunakan Uji Normalitas Data Kolmogorov Smirnov data berdistribusi Normal (signifikasi 0,56 > 0,05), sehingga Uji Statistik yang digunakan adalah Uji Parametrik T *Dependent/ Paired T test* (Uji T Berpasangan).

Tabel 5.
Perbedaan nilai rata-rata Pengetahuan remajasebelum dan sesudah intervensi pendidikan kesehatan

Variabel	N	Mean	Perbedaan Rerata +	P Value
Pengetahuan sebelum intervensi	114	68,09	13,74	0,000
Pengetahuan sesudah intervensi	114	81,83		

Hasil Statistik Uji Parametrik T *Paired* (Uji T Berpasangan) pada tabel 5 didapatkan hasil yang signifikan yaitu P value 0,000 artinya terdapat perbedaan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi dengan menggunakan video yaitu 13,74 dimana rerata pengetahuan sebelum 68,09 dan sesudah intervensi 81,83.

PEMBAHASAN

1. Pembahasan Univariat

Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Masa remaja khususnya pada remaja baik remaja laki-laki ataupun perempuan

merupakan suatu fenomena pertumbuhan yang menuntut terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi yang seimbang guna tercapainya potensi pertumbuhan maksimal. Ketika gizi pada remaja tidak terpenuhi, maka akan terjadi berbagai hambatan dalam pertumbuhan. Selain adanya perubahan biologi dan fisiologi, pada masa ini remaja juga mengalami perubahan psikologis dan sosial. Masalah gizi yang utama khususnya pada remaja bisa terjadinya anemia defisiensi besi dan malnutrisi seperti gizi kurang, perawakan tubuh yang pendek sampai dengan gizi lebih dan obesitas [13].

Remaja laki - laki memerlukan gizi untk pemenuhan aktivitas yang besar, sedangkan perempuan rata-rata banyak mengalami anemia gizi besi karena mereka banyak kehilangan darah pada saat menstruasi dan ini terjadi setiap bulan. Kurangnya kesadaran remaja putri untuk mengonsumsi gizi seimbang dan tablet tambah darah menyebabkan banyaknya remaja yang terkena anemia. Pada masa pandemi COVID-19, karena adanya penutupan sekolah membuat remaja putri semakin tidak ada keinginan untuk mengonsumsi tablet tambah darah [14].

2. Pembahasan Bivariat

a. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang media Video terhadap Pengetahuan Remaja selama Darurat Covid 19

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan hasil Statistik Uji Parametrik T *Paired* (Uji T Berpasangan) didapatkan nilai P value 0,000, dimana rerata pengetahuan sebelum 68,09 dan sesudah intervensi 81,83.

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya), dengan sendirinya dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan adalah kesan di dalam pikiran manusia

sebagai hasil penggunaan panca inderanya [9].

Perubahan pengetahuan diperlukan dalam proses perubahan perilaku tetapi tidak selalu menjadi penyebab yang cukup dari perubahan perilaku individu atau kolektif. Media edukasi sangatlah beragam. Pada zaman media sosial ini media video sangatlah sesuai diterapkan pada remaja. Informasi mengenai gizi seimbang dapat dengan mudah di akses oleh remaja [10].

Usia remaja merupakan usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik. Jika pola asupan buruk, akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis di masa dewasa [15].

Boukrim, M. et.al [5] menerangkan dalam hasil penelitiannya pada siswa sekolah menengah atas di Southern Morocco bahwaselama karantina COVID-19, sebagian besar siswa mengalami gangguan gizi, hanya sepertiganya yang cukup aktif secara fisik, dan sebagian besar siswa berisiko stres. Analisis multivariat menunjukkan bahwa konsep ancaman stres meningkatkan risiko kenaikan berat badan pada tingkat risiko 2,4 (95% CI 1,09-5,43) aktivitas fisik yang rendah meningkatkan tingkat risiko menjadi 1,9 (95% CI 1,18–3,04) [5].

Hasil Penelitian Asmiranti, M,dkk[16] menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan gizi terhadap penerapan gizi seimbang dilihat dari hasil ($p < 0,05$), dan terdapat pengaruh sikap terhadap penerapan gizi seimbang yang ditunjukkan dengan hasil ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pengetahuan dan sikap remaja terhadap penerapan gizi seimbang selama masa New Normal covid-19 di MA DDI Alliritengae Maros [16].

Sejalan juga dengan penelitian Ramadhani [14] bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja terhadap gizi seimbang sebelum dan sesudah

dilakukannya penyuluhan dengan nilai p diperoleh 0,000. Peningkatan pengetahuan responden dilihat dari hasil pretest responden yang memperoleh rata-rata nilai 51,43 dan untuk hasil posttest memperoleh nilai rata-rata 71,14.

Penelitian dari Hadi [11] menunjukkan video pembelajaran merupakan salah satu media yang memiliki unsur audio (suara) dan visual gerak (gambar bergerak). Sebagai media pembelajaran, video berperan sebagai pengantar informasi. Kemudahan untuk mengulang video dan cara menyajikan informasi secara terstruktur menjadikan video termasuk salah satu media yang dapat meningkatkan kemampuan pelajar dalam memahami sebuah konsep.

Menurut hasil penelitian Listyandini, dkk.[12] yang dilakukan pada masa pandemic COVID-19 ini menggunakan media online menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, seperti pentingnya berolahraga secara teratur, makan buah dan sayur, tidak merokok, dan makan dengan gizi seimbang, serta memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak aman. Media online cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang perilaku hidup bersih dan gizi seimbang.

Remaja saat ini banyak yang mengalami gizi yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuhnya. Remaja lebih cenderung suka mengonsumsi makanan rendah serat, natrium yang tinggi, dan makanan berlemak dibandingkan dengan makanan yang kaya akan vitamin dan mineral. Begitu juga dalam kurangnya dalam melakukan aktifitas fisik dan rendahnya pengetahuan akan jenis makanan yang mengandung gizi. Pemberian Edukasi mengenai gizi seimbang pada penelitian ini menunjukkan peningkatan pengetahuan yang berdampak besar dalam perubahan kebiasaan remaja dalam menerapkan 4 pilar

prinsip gizi seimbang dan mulai mengonsumsi makanan dengan memperhatikan nilai-nilai gizi yang terkandung pada makanan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Diketahuinya nilai rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi 68 dengan nilai terendah 43 dan nilai tertinggi 93. Rerata skor pengetahuan sesudah intervensi 81,83 nilai terendah 58 dan tertinggi 100. Hasil Statistik menunjukkan nilai P value 0,000 artinya terdapat perbedaan rerata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi edukasi dengan menggunakan video yaitu 13,74 dimana rerata pengetahuan sebelum 68,0 dan sesudah intervensi 81,83.

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ditujukan kepada masyarakat, pelayanan kesehatan, keilmuan dan penelitian selanjutnya.

1. Bagi Remaja: Diharapkan setelah mendapatkan edukasi remaja khususnya remaja akhir (17-21 tahun) dapat menerapkan mengonsumsi makanan dengan memperhatikan nilai-nilai gizi seimbang
2. Pada bidang keilmuan: Penelitian ini sebaiknya diterapkan di materi perkuliahan Ilmu Biomedik dasar mengenai gizi seimbang
3. Untuk penelitian selanjutnya: Penelitian ini masih belum banyak membahas variabel lainnya mengenai Gizi seimbang, oleh karena itu perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan hal tersebut. Khusus pada penelitian dengan tema yang sama dengan penelitian ini dapat dilakukan penelitian yang sejenis namun dengan menggunakan desain penelitian yang lebih sensitif yaitu desain *true eksperimental*.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adisti, *Pesonality Plus For Teens*. Yogyakarta. Pustaka Grahatama, 2010.
- [2] Dedeh, *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. PT. Penerbit Sarana Bobo. Jakarta, 2010.
- [3] U. Sarkar.Manish., Manna, Nirmalya., Sinha, Sourav., Sarkar, Swapnoodep., Pradhan, "Eating Habit and Nutritional Status Among Adolescent School Girls: A Experience from Rural Area of West Bengal. IOSR-JDMS. e-ISSN:2279-0853, p-ISSN:2279-0861, Vol14, Issue12 VerII, PP06-12, (www.iosrjournals.org, diakses 5 April 2017, Pukul1:25 pm)."
- [4] W. F. Programe, "COVID-19: potential impact o the world's poorest people. <https://www.wfp.org/publications/COVID-19-potential-impact-worlds-poorest-people>," 2020.
- [5] R. Boukrim M, Obtel M, Kasouati J, Achbani A, "COVID-19 and Confinement: Effect on Weight Load, Physical Activity and Eating Behavior of Higher Education Students in Southern Morocco. *Annals of Global Health*. 2021; 87(1):7,1–11. Published: 06 January 2021. DOI: <https://doi.org/10.5334/aogh.3144>."
- [6] et al. Lana RM, Coelho FC, Gomes MF da C, "The novel corona virus (SARS-CoV-2) emergency and the role of timely and effective national health surveillance. *Cadernos de saude publica*. 2020;36:e00019620. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00019620>," 2020.
- [7] Kemenkes, "Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar," 2018.
- [8] Kemenkes RI, "Panduan Gizi Seimbang pada masa Pandemi," 2020.
- [9] S. Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta, 2011.
- [10] A. Kholid, *Promosi kesehatan*. Jakarta, Rajawali Press, 2012.
- [11] S. Hadi, "Efektivitas Penggunaan Video Sebagai Media Pembelajaran Untuk Siswa Sekolah Dasar. Seminar Nasional Teknologi Pembelajaran Dan Pendidikan Dasar," 2017.
- [12] R. dkk Listyandini, "Optimalisasi edukasi phbs dan gizi Seimbang pada kelompok remaja melalui Media online.," *Pros. Forum Ilm. Tah. IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masy. Indones. J. Homepage <http://jurnal.iakmi.id/index.php/FITIAK> MIE-ISSN 2774-3217*, 2020.
- [13] I. D. A. I. (IDAI)., *Nutrisi Pada Remaja*. Jakarta: Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2019.
- [14] Ramadhani, "Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19.," *J. Kesehat. Glob. Vol. 4, No. 2, Mei 2021* 66-74, 2021.
- [15] Mokoginta, "Gambaran Pola Asupan Makanan Pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara.," *J. e-Biomedik Vol.4.No 2. Diakses 22 agustus 2020.*, 2020.
- [16] K. Y. Asmiranti. M, St.Masithah, Suherman, Icha dian Nurcahyani, "Pengaruh pengetahuan dan sikap remaja terhadap Penerapan gizi seimbang selama masa New normal Covid -19 di MA DDI Alliritengae Maros.," *J. Kesehat. Masyarakat. Vol. 5, Nomor 1, April 2021*.