

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG GIZI

Firma Dwi Suryanti¹, Riona Sanjaya², Inggit Primadevi³

^{1,2,3,4} Universitas Aisyah Pringsewu

E-mail: firmadwysuryantyfirma@gmail.com

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah tersebut adalah rendahnya pengetahuan gizi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Muhammadiyah 1 Pringsewu melalui wawancara tidak terstruktur terhadap 10 remaja putri kelas VII, diketahui bahwa 60% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi rendah, 20% cukup, dan 10% baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* terhadap pengetahuan gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Pringsewu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental nonequivalent control group design*. Sampel penelitian berjumlah 52 responden, terdiri dari 25 kelompok intervensi dan 27 kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*, kemudian dianalisis dengan uji Mann–Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan pada kelompok kontrol meningkat dari 62,78 menjadi 76,30, sedangkan pada kelompok intervensi meningkat dari 55,00 menjadi 85,40 setelah diberikan edukasi menggunakan media *e-booklet*. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan edukasi dengan nilai $p\text{-value} = 0,008$ ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja putri di SMP Muhammadiyah 1 Pringsewu. Disarankan agar remaja putri memanfaatkan *e-booklet* sebagai media belajar mandiri dan secara aktif mencari informasi gizi dari sumber yang terpercaya untuk meningkatkan pengetahuan serta menerapkannya dalam pemilihan makanan sehari-hari.

Kata Kunci: edukasi gizi, *e-booklet*, pengetahuan gizi, remaja putri.

Abstract

Adolescent females are particularly vulnerable to nutritional problems, one of which is inadequate nutritional knowledge. A preliminary study at the Muhammadiyah Junior High School 1 in Pringsewu found that 60% of seventh-grade female students had poor nutritional knowledge, 20% had moderate knowledge, and only 10% had good knowledge. This study aimed to determine the effect of nutrition education using an *e-booklet* on the nutritional knowledge of adolescent girls. This quantitative study employed a *quasi-experimental nonequivalent control group design*. The sample consisted of 52 participants, including 25 in the intervention group and 27 in the control group. Data were collected using *pretest* and *posttest* questionnaires and analyzed with the Mann–Whitney test. The results showed that the mean knowledge score in the control group increased from 62.78 to 76.30, while the intervention group improved from 55.00 to 85.40 after receiving nutrition education through the *e-booklet*. Statistical analysis revealed a significant difference between the intervention and control groups after the intervention ($p = 0.008$). In conclusion, nutrition education using an *e-booklet* significantly improved the nutritional knowledge of adolescent girls at the Muhammadiyah Junior High School 1 in Pringsewu. It's recommended that teenage girls use the *e-*

booklet as a self-learning tool and actively seek nutrition information from reliable sources to boost their knowledge and apply it in their daily food choices.

Keywords: *nutrition education, e-booklet, nutrition knowledge, adolescent girls.*

LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan karena menjadi masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, remaja membutuhkan asupan gizi seimbang agar proses tumbuh kembang berlangsung optimal serta terhindar dari masalah gizi (Nurfiriani & Kurniasari, 2023). Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan juga akan menimbulkan masalah gizi, baik masalah kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan anemia (Sanjaya *et al.*, 2025).

Menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dalam laporan *Undernourished and Overlooked* (2023) menyebutkan bahwa lebih dari 1 miliar remaja perempuan dan wanita mengalami malnutrisi, dan 69% di antaranya mengalami kekurangan Mikronutrien seperti zat besi, folat, dan vitamin A. Tingkat anemia pada remaja perempuan pun masih tinggi, yaitu mencapai 30% dan tidak menunjukkan penurunan signifikan sejak tahun 2000 (Unicef, 2023). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun masing-masing sebesar 12,1% dan 4,1%, serta pada usia 16–18 tahun sebesar 8,8% dan 3,3%. Masalah gizi kurang (*Underweight*) juga masih ditemukan pada 6–8% remaja. Selain itu, anemia masih menjadi masalah penting, terutama pada kelompok usia 5–14 tahun dengan prevalensi 16,3% dan lebih tinggi pada remaja perempuan yaitu 18% (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (2023), menunjukkan bahwa provinsi Lampung memiliki prevalensi gizi kurang, pendek, dan kurus pada remaja usia 13–18 tahun masih cukup tinggi. Pada usia 13–15 tahun, angka stunting mencapai 27,6% dan kurus 7,2%, sedangkan *Overweight* dan obesitas mencapai 8,7% dan 2,8%. Pada kelompok usia 16–18 tahun, prevalensi stunting sebesar 20,3% dan kurus 7,3% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Pringsewu tahun 2024 menunjukkan peningkatan cakupan remaja putri yang menerima Tablet Tambah Darah (TTD) dari 59% pada tahun 2020 menjadi 98,59% pada tahun 2024. Dari 14 puskesmas di Kabupaten Pringsewu, Puskesmas Rejosari menempati peringkat pertama dengan prevalensi anemia pada remaja putri kelas VII sebanyak 55,73% (Dinas Kesehatan Pringsewu, 2024).

Masalah gizi pada remaja dikenal sebagai *Triple Burden of Malnutrition* yang mencakup kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien (Fakhriyah *et al.*, 2021). Banyak masalah kesehatan berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat. Dalam upaya memenuhi keseimbangan gizi, yaitu kesesuaian antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, masih sering ditemukan berbagai kesalahan (Sanjaya *et al.*, 2025). Berbagai faktor memengaruhi masalah gizi remaja, mulai dari konsumsi makanan yang tidak sehat, rendahnya pengetahuan gizi, kebiasaan jajan tidak sehat, hingga pola pengasuhan dan paparan lingkungan. Remaja cenderung memilih makanan seperti gorengan, minuman manis, dan *fast food*, yang tinggi gula, lemak, dan aditif, namun rendah zat gizi penting (Dian Hafiza *et al.*, 2020).

Pengetahuan memiliki peranan penting dalam mendukung terjadinya perubahan perilaku. Dalam pemberian edukasi, penggunaan media sebagai alat bantu penyampaian informasi dapat mempermudah proses pemahaman dan membantu seseorang dalam mengingat materi yang telah disampaikan (Sisilia *et al.*, 2024). Salah satu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai perubahan pengetahuan gizi adalah melalui edukasi gizi (Kasmarini & Kurniasari, 2022).

Edukasi gizi merupakan upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk pola hidup sehat pada remaja sebagai kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi. Salah satu media edukasi digital yang dapat dimanfaatkan adalah *e-booklet*, yaitu media pembelajaran visual berbasis *e-learning* yang memanfaatkan teknologi elektronik dan internet. *E-booklet* menyajikan informasi secara lebih komprehensif, informatif, dan menarik, serta dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi remaja. Selain itu, *e-booklet* memiliki keunggulan berupa kemudahan akses, efisiensi biaya, dan fleksibilitas penggunaan dibandingkan media cetak seperti brosur atau *leaflet*. Oleh karena itu, penggunaan *e-booklet* sebagai media edukasi gizi menjadi penting dan relevan untuk meningkatkan pemahaman gizi remaja secara optimal (Mulyani *et al.*, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media *E-Booklet* terhadap pengetahuan remaja putri tentang gizi di SMP Muhammadiyah 1 Pringsewu. Hasil penelitian diharapkan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi pada remaja putri setelah diberikan edukasi menggunakan media *E-Booklet*, sehingga media ini dapat menjadi salah satu alternatif edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi serta mendukung upaya pencegahan berbagai masalah gizi pada remaja di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *Two Group Pretest-Posttest Design (Nonequivalent Control Group Design)*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VII di SMP Muhammadiyah 1 Pringsewu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*, sehingga diperoleh 52 responden yang memenuhi kriteria inklusi, terdiri atas 25 responden pada kelompok intervensi dan 27 responden pada kelompok control. Alat ukur penelitian ini menggunakan kuesioner. Responden dilakukan *pretest* kemudian diberikan edukasi gizi sesuai dengan kelompok kemudian dilakukan *posttest*. Data yang diperoleh kemudian diuji stastistik menggunakan Wilcoxon karena tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja Putri			
Karakteristik Responden		Kelompok Intervensi (n=25)	Kelompok Kontrol (n=27)
Status Gizi	Sangat kurus	2 (8,0%)	2 (7,4%)
	Kurus	9 (36,0%)	11 (40,7%)
	Normal	12 (48,0%)	10 (37,0%)
	Gemuk	2 (8,0%)	4 (14,9%)

Berdasarkan Tabel 1.1 pada kelompok intervensi, sebagian besar siswi berstatus gizi normal sebanyak 12 siswi (48,0%), diikuti kurus 9 siswi (36,0%), sangat kurus 2 siswi (8,0%), dan gemuk 2 siswi (8,0%). Pada kelompok kontrol, status gizi terbanyak adalah kurus sebanyak 11 siswi (40,7%), normal 10 siswi (37,0%), gemuk 4 siswi (14,9%), dan sangat kurus 2 siswi (7,4%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa remaja putri masih menghadapi permasalahan gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi.

Keberagaman status gizi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai factor, seperti asupan makanan, kebiasaan makan, aktifitas fisik, dan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu remaja memahami kebutuhan tubuh dan memilih makanan yang sesuai sehingga mendukung pemenuhan gizi seimbang (Az-Zahra *et ai.*, 2025). Hal ini sejalan dengan Survei Kesehatan Indonesia (2023) yang menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada remaja masih mencakup masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Kemenkes RI, 2023a). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya upaya edukasi gizi sejak masa remaja. UNICEF (2023) juga menyebutkan bahwa remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi. Oleh karena itu, edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi.

Tabel 1.2 Rata-Rata Pengetahuan Gizi Remaja Putri Sebelum dan sesudah Diberikan Edukasi Gizi Pada Kelompok Kontrol dan kelompok intervensi

Kelompok	Edukasi	Rerata	SD	Min	Max	N
Kontrol	Sebelum (<i>Pretest</i>)	62,78	13,180	35	90	27
	Sesudah (<i>Posttest</i>)	76,30	12,366	50	95	27
Intervensi	Sebelum (<i>Pretest</i>)	55,00	16,330	20	85	25
	Sesudah (<i>Posttest</i>)	85,40	12,903	55	100	25

Berdasarkan tabel 1.2, nilai rerata pengetahuan kelompok kontrol meningkat dari 62,78 menjadi 76,30, sedangkan kelompok intervensi meningkat dari 55,00 menjadi 85,40 setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *e-booklet*. Peningkatan rerata yang lebih besar pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa penggunaan media *e-booklet* dapat membantu meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri.

Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek, dan pengetahuan dapat diperoleh melalui proses pendidikan atau pemberian informasi. Proses pembelajaran yang melibatkan penglihatan dan pendengaran dapat membantu seseorang menerima serta memahami informasi yang diberikan. Dalam penelitian ini, edukasi gizi memberikan informasi kepada responden mengenai gizi sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mereka.

Peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa edukasi secara langsung tetap dapat memberikan informasi kepada responden. Namun, peningkatan pada kelompok intervensi lebih tinggi karena *e-booklet* menyajikan materi secara sistematis, dilengkapi gambar, serta dapat dipelajari kembali secara mandiri. Hal ini sejalan dengan (Mulyani *et al.*, 2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan *e-booklet* dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi terjadi karena *e-booklet* memberikan kesempatan kepada responden untuk membaca dan mengulang kembali materi sesuai kebutuhan. Penyajian materi yang ringkas dan dilengkapi gambar memudahkan responden dalam memahami informasi gizi. Sementara itu, peningkatan pada kelompok kontrol kemungkinan dipengaruhi oleh edukasi yang diberikan secara langsung serta informasi yang diperoleh responden dari paparan media informasi sebelum diberikan edukasi. Dengan demikian, penggunaan media *e-booklet* dapat menjadi media pendukung yang efektif dalam edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri.

Tabel 1.3 Uji Normalitas Data

Kelompok	Edukasi	<i>Shapiro Wilk</i>	Keterangan
Kelompok Kontrol	Sebelum (<i>Pretest</i>)	.405	Normal
	Sesudah (<i>Posttest</i>)	.255	Normal
Kelompok Intervensi	Sebelum (<i>Pretest</i>)	.125	Normal
	Sesudah (<i>Posttest</i>)	.010	Tidak normal

Berdasarkan Tabel 4.2, Berdasarkan uji *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol serta *pretest* kelompok intervensi berdistribusi normal ($p>0,05$). Sementara itu, data *posttest* kelompok intervensi tidak berdistribusi normal dengan nilai $p=0,010$ ($p<0,05$). Oleh karena terdapat data tidak berdistribusi normal, dilakukan analisis dengan menggunakan uji nonparametrik, yaitu *Wilcoxon Signed-Rank* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada masing-masing kelompok serta uji *Man-Whitney* untuk membandingkan peningkatan pengetahuan antara kelompok intervensi dan kontrol.

Menurut asumsi peneliti, ketidaknormalan sebagian data dapat terjadi karena adanya perbedaan kemampuan awal dan respon masing-masing responden dalam menerima materi edukasi. Oleh karena itu, penggunaan uji nonparametrik dinilai tepat untuk menganalisis data penelitian ini. Hasil analisis selanjutnya menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah edukasi pada kedua kelompok.

Tabel 1.4 Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi

Variabel	Z	p-value	keterangan
<i>Pretest-posttest</i> kelompok Kontrol	-3,558	0,000	Ada perbedaan yang signifikan
<i>pretest-posttest</i> kelompok Intervensi	-4,384	0,000	Ada perbedaan yang signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok kontrol dengan nilai $Z=-3,558$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$). Pada kelompok intervensi juga terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai $Z=-4,384$ dan $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri pada kedua kelompok. Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan hasil dari proses tahu yang diperoleh setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pemberian informasi melalui edukasi dapat meningkatkan pengetahuan karena responden memperoleh informasi baru yang dapat dipahami melalui proses belajar.

Peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa edukasi *e-booklet* tetap dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan responden. Sementara itu, peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media *e-booklet* menyajikan materi secara ringkas, sistematis, dan dilengkapi gambar sehingga lebih mudah dipahami serta dapat dibaca kembali secara mandiri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mulyani *et al.*, 2025) menunjukkan bahwa *e-booklet* gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia. Selain itu, (Kasmarini & Kurniasari, 2022) melalui *literature review* menunjukkan bahwa pemanfaatan media edukasi gizi dapat meningkatkan pemahaman pengetahuan terkait anemia pada remaja putri.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan pengetahuan pada kedua kelompok terjadi karena responden memperoleh informasi baru melalui proses edukasi. Namun, penggunaan media *e-booklet* pada kelompok intervensi memberikan kesempatan kepada responden untuk membaca dan mengulang kembali materi setelah edukasi selesai. Dengan demikian, *e-booklet* dapat menjadi media pendukung yang efektif dalam membantu meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri.

Tabel 1.5 Hasil Uji Mann Whitney U

Variabel	Nilai U	Nilai Z	p-value	keterangan
Kelompok kontrol dan kelompok intervensi	194,000	-2,650	0,008	Ada perbedaan yang signifikan

Berdasarkan table 1.5, hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai $U=194,000$, $Z=-2650$, dan $p=0,008$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Secara deskriptif, rerata pengetahuan kelompok kontrol meningkat dari 62,78 menjadi 76,30, sedangkan kelompok intervensi meningkat dari 55,00 menjadi 85,40, sehingga peningkatan pada kelompok intervensi lebih besar.

Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa metode penyampaian informasi berperan penting dalam menghasilkan pendidikan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2018), media pendidikan kesehatan berfungsi membantu memperjelas informasi sehingga pesan yang diterima sasaran lebih efektif. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Amalia *et al.*, 2023) yang menyimpulkan bahwa kelompok yang memperoleh edukasi menggunakan media *e-booklet* mengalami peningkatan pengetahuan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Pramono & Hazanah (2025) yang menunjukkan media *e-booklet* efektif terhadap pengetahuan dan tindakan pencegahan anemia pada remaja putri. Selain itu, Kasmarini & Kurniasari (2022) menyatakan pemanfaatan media edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan terkait anemia pada remaja.

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan merupakan proses dari tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Dalam penelitian ini pemberian edukasi melalui *e-booklet* membantu responden memperoleh informasi gizi secara terstruktur. Selama pelaksanaan penelitian, responden pada kelompok intervensi juga lebih aktif, antusias, dan fokus mengikuti kegiatan edukasi. Tampilan *e-booklet* yang menarik, penggunaan bahasa yang sederhana, serta penyajian materi yang ringkas membuat responden lebih mudah memahami isi materi. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan yang lebih besar pada kelompok intervensi terjadi karena *e-booklet* dapat dibaca dan dipelajari kembali secara mandiri setelah edukasi, sehingga responden memiliki kesempatan untuk mengulang materi dan pemahamannya. Dengan demikian, penggunaan media *e-booklet* dapat menjadi media pendukung yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media *e-booklet* dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri. Penggunaan media *e-booklet* dapat menjadi sarana edukasi yang praktik dan mudah diakses oleh remaja, baik sebagai media pembelajaran di sekolah maupun sebagai sumber informasi tambahan yang dipelajari secara mandiri. Remaja putri diharapkan dapat memanfaatkan *e-booklet* dan mencari informasi gizi dari sumber terpercaya untuk menambah pengetahuan serta mendukung penerapan pola makan bergizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada SMP Muhammadiyah 1 Pringsewu yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, T. P., Sulistyowati, E., Mintarsih, S. N., Gizi, J., & Kemenkessemarang, P. (2023). *Efektivitas Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media E-Booklet Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa Overweight di Batang*. 11(1), 13–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/jrg.v11i1.10779>
- Az-Zahra, F. N., Fismansyah, F., Isnaeni, N. F. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Surakarta. *Nutrix Journal*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/nj.v9i2.1430>
- Dian, H., Utami, A., Niriyah, S. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, vol 02 No., 332–342. <https://doi.org/https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Dinas, K. K. P. (2024). *Laporan Tahunan RPJMN dan Renstra 2023: Tarikan 2 Februari 2024*. Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu.
- Fakhriyah, Noor, S. M., Setiawan, I. M., Putri, O. A., Lasari, H. H., Qadrinnisa, R., Ilham, M., Nur, S. L. Y. S., Zaliha, Lestari, D., Abdurahman, H. M. (2021). *Buku Ajar Kekurangan Energi Kronis* (A. Lasari, H. H., Rahayu (ed.); 1st ed.). CV Mine.
- Kasmarini, F., Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Pemanfaatan Media Edukasi Gizi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 5, 11. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v5i11.2291>
- Kemenkes. R. I. (2023a). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Kemenkes. R. I. (2023b). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. <https://kemkes.go.id/id/survei-kesehatan-indonesia-ski-2023>
- Mulyani, N. S., Noviardhi, A., & Susiloretni, K. A. (2025). Efektivitas E-Booklet Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia. *Jurnal Riset Gizi*, 13(2), 107–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/jrg.v13i2.13195>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurfiriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Dan Poster Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Media Publikasi Kesehatan Indonesia*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>
- Pramono, J. S., & Hazanah, S. (2025). Keefektifan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri *JURNAL MEDIA INFORMATIKA [JUMIN]*. 6(6), 2857–2863.
- Sanjaya, R., Kariny, A. J. E., Sulistiawati, A., Ningrum, C., Safitri, A. D., Indriyani, D., Riyanti, E., Ermanitasari, Asih, S. L., Kristianti, Y. (2025). Upaya Meningkatkan Pengetahuan

Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang Dan Pencegahan Anemia Dengan Konsumsi Tablet Fe. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8, 2765–2772. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i6.20379>

Sanjaya, R., Putri, N. A., Sistia, O., Purwaningsih, P. N., Wandari, T., Monitasari, D. C., Mulyani, D., Agustina, D. A., Astuti, F., Chandra, F., & Sari, K. (2025). Mencegah Masalah Kesehatan pada Remaja dengan Penerapan Gizi Seimbang dan Kebiasaan Hidup Sehat di Desa Tambahrejo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 5(1). <https://doi.org/http://doi.org/10.55338/jpkmn.v7i2.8559>

Sisilia, R. L., Sanjaya, R., Sulistiawati, Y., & Sagita, Y. D. (2024). Pengaruh Pendidikan Sadari Dengan Metode Booklet Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*.

UNICEF. (2023). *Undernourished and Overlooked: A Global Nutrition Crisis in Adolescent Girls and Women – Executive Summary*.