

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Dalam Penggunaan Bahan Makanan Sederhana

Rachmat Ramli ¹, Meilisa Carlen Mainassy ², Leli ³, Rahmiyani Saad ⁴, Ainun Jariyah⁵, Egy Sunanda Putra ⁶, Evis Ritawani Hasibuan⁷

¹ Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

² Program Studi Biologi, Universitas Pattimura

^{3,4,5} Program Studi Kebidanan, Universitas Cokroaminoto Makassar

⁶ Program Studi Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Jambi

⁷ Program Studi Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia

Abstract

Nutritional status is the state of the body as a result of food consumption and the use of nutrients. Adolescents must get a balanced intake of nutrients according to their needs in order to achieve optimal growth and development. Imbalances in intake and development lead to nutritional problems. One of the causes of nutritional problems is lack of knowledge. This PkM aims to determine the relationship between knowledge about balanced nutrition and the nutritional status of adolescent girls. Based on a preliminary survey at SDN Makassar, the composition of foodstuffs consumed by students every day does not meet the guidelines for balanced nutrition. This community service prioritizes counseling on foods that are in accordance with balanced nutrition and the selection of healthy snacks for students of SDN Makassar. Counseling is carried out with various media, namely audio-visual media, posters and booklets. Through this PKM, it is expected that there will be a change in behavior patterns in school children to consume foods that are in accordance with balanced nutritional guidelines.

Keywords: Balanced Nutrition, Food Use, 4 Pillars of Balanced Nutrition, Nutrition Status

Abstrak

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Pada remaja harus mendapatkan asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan asupan dan perkembangan menimbulkan masalah gizi. Salah satu penyebab masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan. PkM ini bertujuan untuk mengetahui

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Berdasarkan survey pendahuluan di SDN Makassar, komposisi bahan makanan yang dikonsumsi siswa setiap hari belum memenuhi petunjuk pedoman gizi seimbang. Pengabdian Pada Masyarakat ini mengutamakan penyuluhan mengenai makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dan pemilihan jajanan sehat pada siswa SDN Makassar. Penyuluhan dilakukan dengan berbagai media, yaitu media audio visual, poster dan pemberian booklet. Melalui PKM ini diharapkan terjadi perubahan pola perilaku pada anak sekolah untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Penggunaan Bahan Makanan, 4 Pilar Gizi Seimbang, Status Gizi

Correspondensi : Rachmat Ramli

Email : rachmatramli2@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik pertumbuhan tinggi maupun berat tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka. (Marmi, 2014 : 335).

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal ataupun gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi. Bila kekurangan dalam batas marginal menimbulkan gangguan yang sifatnya lebih ringan atau menurunnya kemampuan fungsional. (Dewi, 2014 : 105).

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Gizi yang baik menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah. Asupan gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan tubuh, mempertahankan kekebalan tubuh dan meningkatkan kecerdasan¹. Gizi yang baik akan meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Indonesia menghadapi berbagai masalah yang berhubungan dengan status gizi anak. Permasalahan gizi utama di Indonesia adalah gizi buruk (undernutrisi). Menurut WHO, permasalahan undernutrisi termasuk wasting, stunting dan gizi buruk². Di Indonesia, 41.9% anak usia sekolah (5-12 tahun) mengalami gizi buruk. Permasalahan gizi lain yang mulai timbul di Indonesia adalah gizi berlebih (overweight dan obesitas) Menurut Riskesdas 2013, prevalensi anak gemuk pada usia 5-12 tahun di Indonesia mencapai 18.8%. Oleh karena itu, permasalahan gizi di Indonesia memerlukan penanganan yang tepat.

Berdasarkan riset kesehatan dasar (2018) anak berusia 5-12 tahun dengan status gizi sangat kurus 2,4%, status gizi kurus 6,8%, status gizi gemuk 10,8% dan yang obesitas 9,2% sedangkan di Sulawesi Selatan anak berusia 5-12 tahun dengan status gizi sangat kurus 3,0%, kurus 8,6%, gemuk sebesar 7,8% dan yang obesitas sebesar 6,5%. Remaja berusia 13-15 tahun dengan status gizi kurus 6,8%, remaja gemuk sebesar 11,2% dan remaja yang obesitas sebesar 4,8% sedangkan di Provinsi Sulawesi Selatan remaja usia 13-15 tahun yang memiliki status gizi sangat kurus 2,5%, remaja kurus sebanyak 7,5% dan remaja gemuk 10,5% dan remaja yang obesitas sebanyak 4,1% (Kemenkes 2018).

Pengetahuan sangat penting untuk membentuk sikap dan praktik seseorang. Pengetahuan dan sikap mengenai gizi seseorang akan mempengaruhi seseorang dalam mempraktikkan gizi seimbang. Pengetahuan gizi seseorang menentukan mudah tidaknya mengerti fungsi kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan akan mempengaruhi sikapnya. Sikap yang baik akan mendorong praktik yang baik, sebaliknya sikap yang tidak baik akan mendorong praktik yang tidak baik dalam menerapkan gizi seimbang sehingga dapat mempengaruhi status gizi individu.

Penanggulangan masalah gizi perlu dilakukan secara terpadu antardepartemen kelompok profesi, melalui upaya-upaya peningkatan pengadaan pangan, penganekaragaman produksi dan konsumsi pangan, peningkatan status sosial ekonomi, pendidikan, kesehatan masyarakat dan perubahan pola makan ke arah gizi seimbang. Semua upaya ini bertujuan untuk memperoleh perbaikan pola konsumsi pangan masyarakat yang beranekaragam, dan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

seimbang dalam mutu gizi. (Almatsier, 2010 : 311).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa metode yaitu, yaitu:

- 1) Evaluasi kondisi siswa melalui kuisioner sebelum program terlaksana. Sebelum melaksanakan program peningkatan gaya hidup sehat, para siswa dinilai terlebih dahulu menggunakan media kuisioner. Penilai-an meliputi pengetahuan siswa mengenai makanan sehat dan pola asupan nutrisi siswa.
- 2) Penyuluhan mengenai gaya hidup sehat. Pemberian penyuluhan mengenai gaya hidup sehat adalah proses edukasi siswa untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kepentingan minum air dan pemilihan makanan yang sesuai dengan gizi seimbang. Teknis penyuluhan berupa presentasi dan penjelasan kepada siswa dengan penyampaian yang disesuaikan untuk menarik minat siswa. Media penyuluhan yang digunakan berupa audio visual dan poster. Penyuluhan ini dilaksanakan satu kali perminggu.
- 3) Permainan interaktif mengenai gaya hidup sehat. Permainan sederhana yang sesuai dengan materi penyuluhan yang diberikan dimasukan setelah pemberian penyuluhan sebagai media pembelajaran agar siswa lebih mengerti dengan materi yang disampaikan.
- 4) Monitoring penerapan gaya hidup sehat dalam keseharian. Setiap siswa diberikan buku monitoring untuk diisi selama satu bulan. Buku monitoring ini berbentuk tabel monitoring harian dimana siswa harus mengisi data mengenai apa yang mereka makan setiap harinya, juga seberapa sering siswa minum dan menggosok gigi setiap harinya.
- 5) Evaluasi kondisi siswa dan kuisioner setelah program terlaksana. Kuisioner diberikan kepada setiap siswa yang terlibat sebelum dan setelah pemberian penyuluhan. Perbandingan hasil kuisioner sebelum dan setelah penyuluhan akan menjadi tolak ukur keberhasilan program penyuluhan. Penilaian dilakukan melalui scoring terhadap hasil kuisioner, kemudian dilakukan perbandingan nilai total dan rata-rata jawaban kuisioner siswa. Persentase peningkatan nilai menjadi nilai keberhasilan program penyuluhan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pelaksana PKM ini adalah tim dosen dan mahasiswa yang tergabung dalam program PKM. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa dan guru mengenai gizi seimbang. Kegiatan pendahuluan PKM meliputi survei lokasi dan sasaran program. Dilanjutkan dengan pelaksanaan PKM berupa pemberian kuisisioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, penyuluhan dan pemantauan hasil penyuluhan.

Kegiatan pendahuluan PKM berupa survei dan sosialisasi program kepada kepala sekolah dan tim guru dilakukan oleh tim dosen pembimbing PKM. Hasil dari kegiatan pendahuluan ini adalah terbentuknya sasaran program. Penyuluhan berkala yang merupakan kegiatan utama dari PKM ini dilakukan oleh tim dosen dan mahasiswa. Penyuluhan dibagi atas empat tahap, yaitu pemberian kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang, pemberian penyuluhan dan evaluasi.

Hasil survey pendahuluan mengenai pola makanan siswa kelas 4 mendapatkan bahwa tingkat konsumsi karbohidrat cukup baik. Tingkat konsumsi protein dan buah kurang dibandingkan dengan standar gizi seimbang. Konsumsi susu sangat kurang, terbukti dengan tidak adanya siswa yang memiliki kebiasaan minum susu setiap hari. Berdasarkan hasil survey pendahuluan, maka tim PKM mempersiapkan materi penyuluhan berupa gizi seimbang. Media yang digunakan dalam pemberian penyuluhan ini berupa media audio visual, booklet dan poster.

Penyuluhan dilakukan oleh tim PKM sebanyak empat kali pertemuan. Topik penyuluhan pertama yang diberikan kepada siswa adalah pentingnya minum air dalam jumlah yang cukup. Tema penyuluhan kedua adalah pentingnya gizi seimbang bagi kesehatan tubuh, cara memilih makanan sehat, manfaat makanan sehat bagi perkembangan tubuh anak. Pada pertemuan ketiga, penyuluhan mengangkat tema makanan yang berbahaya bagi kesehatan. Pemberian penyuluhan mengenai makanan yang berbahaya ini dikhususkan pada jenis makanan yang mengandung pengawet berbahaya, pewarna yang bukan berasal dari pewarna makanan dan berbagai aspek yang berkaitan dengan jenis makanan yang akan menimbulkan penyakit bagi tubuh. Pemberian contoh makanan sehat dan evaluasi hasil penyuluhan dilakukan pada pertemuan terakhir.

Hasil dari penyuluhan adalah kegiatan penyuluhan diikuti dengan antusias oleh guru

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dan siswa kelas. Hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh siswa berkaitan dengan minuman dan makanan sehat. Siswa memberikan berbagai pertanyaan seputar zat gizi yang terkandung dalam jajanan yang setiap hari mereka konsumsi. Peningkatan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dievaluasi pada minggu terakhir pertemuan. Hasil evaluasi mendapatkan bahwa siswa kelas 4 sudah dapat memilih makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dan minum air bersih dengan jumlah yang cukup.

Pelaksanaan PKM ini membutuhkan tindak lanjut berupa pemberian penyuluhan gizi seimbang pada orang tua siswa. Pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi siswa sehari-hari sangat bergantung pada kondisi ekonomi dan pengetahuan orang tua siswa. Cara pengolahan makanan yang baik juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan siswa. Oleh sebab itu, keberlanjutan program berupa pembinaan orang tua siswa sangat diperlukan. Pembinaan ini diutamakan untuk pemilihan bahan makanan sehat dan cara pengolahan makanan yang sehat. PKM lanjutan juga dapat diarahkan untuk pemben- tukan dan pembinaan kantin sehat sekolah. Kantin ini diharapkan dapat menyediakan makanan dengan gizi seimbang dan menghindari penyediaan bahan makanan berbahaya.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan bertempat di SDN Kota Makassar dengan topik Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada SDN Kota Makassar berjalan dengan baik dengan kerjasama tim dosen, mahasiswa dan guru sekolah. Program yang telah dilaksanakan meliputi penyebaran kuesioner, penyuluhan dan pengisian logbook.

Diharapkan dari kegiatan ini, dapat menambah pengetahuan terkait pentingnya zat gizi dalam makanan sehat, dan siswa dapat memilih makanan sehat.

Terima kasih kepada Kepala Sekolah yang telah memfasilitasi TIM PkM dalam pelaksanaan PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Achya, F.F, Taiyeb M, dan Pagarra H. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Bergizi Seimbang Dengan Sikap Peserta Didik. Jurnal Biology Teaching and Learning. 4(1). <https://ojs.unm.ac.id/btl/article/view/21347>.
2. Alristina, A. D, R. K Ehasari, Laili R. D, dan Hayudanti D. (2021). Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Asmiranti, M, Masitha S, Nurcahyani I.D, dan Yusuf K. (2021). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di MA DDI Alliritengae Maros. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 5(1). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/1521/pdf>.
4. Anurogo, D., Musiana, M., Rahmat, R. A., Rusli, R., Sulfiani, S., & Marpaung, M. P. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Gratis Bagi Warga Toddopuli Bersama Klinik MEDIKA FARMA. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(4), 191–199. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.175>.
5. Betan, A., Musiana, M., Wisma Sari, S., Efendi, E., Badaruddin, B., Fredy Saputra, M. K., & Arfah, A. (2023). Description of JKN Patient Satisfaction with the Quality of Dental Health Services in Hospitals. International Journal of Health Sciences, 1(1), 26–29. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.48>.
6. Bouma S. (2017). Diagnosing Pediatric Malnutrition: Paradigm Shifts of Etiology-Related Definitions and Appraisal of the Indicator. Nutrition in Clinical Practice. Vol 32(1): 52-67.
7. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, Buku Saku Rumah Tangga Sehat dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, 2015.
8. Elsa, Z., Sumardi, U., & Faridah, L. (2017). Effect of health education on community participation to eradicate aedes aegypti-breeding sites in Buahbatu and Cinambo Districts, Bandung. Kesmas. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.1298>.
9. Ervina, W. F, Thaha A. R., dan Najamuddin U. (2014). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsi Di Kota Makassar.
10. Fadlilah et al. (2019). Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Pada Akhir Dan Setelah Progras Di Kabupaten Ciancur. IPB University. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/101604>.
11. Festi, W. (2018). Gizi Dan Diet. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
12. Gifari, N. et al. (2019). Analisis Faktor Determinan Kejadian Obesitas Remaja di DKI Jakarta. DKI Jakarta: Esa Unggul Press.
13. Helmyati, S., Atmaka D. R, dan Wisnusanti S.U. (2020). Stunting:Permasalahan Dan Tantangannya. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
14. Handayani, B., Zahara, Della, Ramadian, & Winda. (2020). Penyuluhan Kesehatan Demam Berdarah Dan Pemberantasan Jentik Nyamuk Di Kelurahan Samanan Kecamatan Kalideres Jakarta Barat. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM).
15. Hasan, A., & Ayubi, D. (2007). Hubungan Perilaku Pemberantasan Sarang Nyamuk dan Kejadian Demam Berdarah Dengue di Kota Bandar Lampung. Kesmas: National Public Health Journal. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i2.276>.
16. Kementerian Kesehatan RI. (2018). Infodatin situasi penyakit demam berdarah di Indonesia tahun 2017. In Journal of Vector Ecology.Khun, S., & Manderson, L. (2008). Community participation and social engagement in the prevention and control of dengue fever in rural Cambodia. Dengue Bulletin.
17. Kemenkes RI, 2021. Pelaksanaan PHBS di Pesantren.
18. Kemenkes RI, 2022, Ayo cari tahu tentang tanda dan gejala penyakit Scabies.
19. Kementrian Kesehatan RI KK. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
20. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA.
 21. Kuzawa CW, Hallal PC, Adair L. (2012): Birth weight, postnatal weight gain and adult body composition in five low and middle income countries. *Am J Hum Biol.* Vol 24 (1): 5-13.
 22. Juliana, M., Nainggolan, L., Reffita, L. I., Kariyadi, K., Hitijahubessy, C. N. M., & Hanifah, A. N. (2023). Benefits Of Yoga In Pregnancy: Systematic Review. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 343–356. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.131>.
 23. Lusianawati, H., Irmayanti, I., Afni, F., Pannyiwi, R., Andriani, F., & Utami, Y. P. (2023). Penyuluhan Kesehatan Tentang Gizi Pada Perempuan Sindroma Menopause. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 169–176. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i4.170>.
 24. Muthia, G., Primasari, E. P., & Syofiah, P. N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Skrinning HIV/AIDS /AIDS Melalui Audiovisual di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat)*, 4(2), 133. <https://doi.org/10.36339/je.v4i2.306>.
 25. MS, D. S., Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>.
 26. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>.
 27. Musiana, M., Dewi Ruben, S., Merdekawati Surasno, D., Sari Soamole, M., Rino Vanchapo, A., Suabey, S., & Muhammad Adam, A. (2023). The Role and Function of Therapeutic Communication in the Success of Dental and Mouth Health Services at Puskesmas City of Makassar. *International Journal of Health Sciences*, 1(2), 137–142. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i2.65>.
 28. Novika, A. G., & Setyaningsih, D. (2019). Pelaksanaan Layanan Screening HIV/AIDS Aids Pada Remaja Hamil Di Banguntapan Bantul. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 1(2), 211–218. *Profil Kesehatan Kota Batam*, 2018. (2018).
 29. Pradana, A. (2019). Dengue Virus Infection Pusat Penelitian Klinis Indonesia. In Kementerian Kesehatan RI.
 30. Perdana, F., Madanijah S., dan Ekayanti I. (2017). Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Pangan* 12(3). <https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/20352>.
 31. Riskesda. 2013. Badan Penelitain dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
 32. Surya, S., Putri, L. E., Usman, H., Nofrizal, N., Dwinatrana, K., & Kamal, S. (2023). Edukasi Penggunaan Antibiotik Dan Peduli Resistensi Antibiotik Pada Masyarakat Kota

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Padang. Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 2(1), 82–88. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.244>.
33. Victora CG, Adair L, Fall C, Hallal PC, Martorell R, Richter L, et al. (2008). Maternal and child undernutrition: consequences for adult health and human capital. *Lancet*. Vol. 371: 340–357.
 34. Vilanty, N. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Remaja (Kasus Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Surabaya). *E-Journal Boga*, 3(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/8487>.
 35. Widhisakti, A.N. (2021). *Lentera Peradaban: Antologi Artikel Ilmiah Angkatan 17 SMP Islam Al Azhar 13 Surabaya*. Gresik: Caremedia Communication.
 36. World Health Organization. (2018). *Malnutrition*.
 37. Wijayanti, L. A., Mainassy, M. C., Aryadi, A., Pannyiwi, R., Said, A., & Harlina, H. (2023). Analysis of Age and Gender Factors on the Incidence Rate of Cataracts in the Ophthalmology Clinic. *International Journal of Health Sciences*, 1(3), 258–265. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i3.99>.
 38. Wahyuni, S., & Latif, S. A. (2023). Hubungan Sikap Dengan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 176–182. <https://doi.org/10.59585/bajik.v2i1.245>.
 39. Wardhana, 2016. *Kulit Terlalu Peka terhadap Zat Kimia*, Jambi: Jakarta: Binarupa Aksara. Kemenkes RI, 2012. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
 40. Wells JC, Dumith SC, Ekelund U.(2012). Associations of intrauterine and postnatal weight and length gains with adolescent body composition: prospective birth cohort study from Brazil. *J. Adolesc Health*. Vol 51(6): S58-S64.
 41. Yakobus, I. K., Suat, H., Kurniawati, K., Zulham, Z., Pannyiwi, R., & Anurogo, D. (2023). The Use Social Media's on Adolescents' Mental Health. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 425–438. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.161>

Sumber Buku:

Donny Aditia ; Fransina Tubalawony ; Putra ; Mochamad Robby Fajar Cahya ; Nur Febrianti ; Risca Hamdanesti ; Dewi Kokmesa ; Islaeli ; Kurniati Nawangwulan ; Yusnita Yusufik . No. ISBN: 978-623-09-8231-6. Sinopsis: Skin is wrapping Which elastick Which protect body from influence environment. <https://agdos.com/category/proses-isbn/>

Penulis: M. Khalid Fredy Saputra ; Lili Amaliah ; Mohammad Sadli ; Eko Prastyo ; Dr. Abd. Rozak ; Dr. Muh. Risal Tawil ; Devin Mahendika ; Wita Oileri Tikirik ; Asbath Said ; Ria Wahyuni. No. ISBN: 978-623-09-8361-0. <https://agdos.com/category/proses-isbn/page/2/>