

PELATIHAN POLA KONSUMSI JAJANAN DAN GAYA HIDUP SEHAT MENGGUNAKAN VIDEO EDUKASI PADA REMAJA

Nur Fauzia Asmi, Widya Lestari

Program Studi Sarjana Gizi Universitas Medika Suherman
asminurfauzia@gmail.com

Abstract

Adolescents need optimal nutritional intake for their physical growth and development. Many adolescents' food consumption patterns follow current trends so that if they are not controlled they can lead to health problems in the future such as obesity, anemia and diabetes mellitus. One way to prevent health problems is by increasing knowledge. The purpose of this community service is to provide education about consumption patterns of snacks and a healthy lifestyle using video media. This activity was carried out at Al Amin Islamic Vocational School, Cikarang Utara, involving 25 students. The implementation method in community service is (1) Creating educational media using animated videos (2) Providing education to youth using video media with pre-test and post-test evaluation methods; (3) conducting training on a healthy lifestyle through fostering nutritional status. The result of this community service activity is that there is an increase in knowledge between before and after conducting education using video media but the results are not significant p-value 0.160. The results of the training on nutritional status show that each student's nutritional status can be calculated with the average results of students in the normal nutritional status category. It is hoped that there will be the development of other educational media to increase knowledge.

Keywords: Education, Video, Consumption, Food, Teenager.

Abstrak

Remaja memerlukan asupan gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Pola konsumsi makanan remaja saat ini banyak yang mengikuti trend kekinian sehingga apabila tidak dikontrol dapat mengakibatkan masalah kesehatan kedepannya seperti obesitas, anemia dan diabetes mellitus. Salah satu cara mencegah permasalahan kesehatan dengan peningkatan pengetahuan. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang pola konsumsi jajanan dan gaya hidup sehat menggunakan media video. Kegiatan ini dilaksanakan di SMK Islam Al Amin Cikarang Utara dengan melibatkan siswa/siswi sebanyak 25 responden. Metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini adalah (1) Membuat media edukasi menggunakan video animasi (2) Pemberian edukasi kepada remaja dengan menggunakan media video dengan metode evaluasi pre test dan post test; (3) melakukan pelatihan tentang gaya hidup sehat melalui pemantauan status gizi. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah melakukan edukasi menggunakan media video namun hasilnya tidak signifikan p-value 0.160. Hasil pelatihan status gizi menunjukkan siswa dapat menghitung status gizi masing-masing dengan hasil rata-rata siswa dalam kategori status gizi normal. Diharapkan terdapat pengembangan media edukasi lain untuk peningkatan pengetahuan.

Kata kunci: Edukasi, Video, Konsumsi, Makanan, Remaja.

PENDAHULUAN

Status gizi anak sekolah akan menggambarkan sumber daya manusia di masa mendatang. Menurut Data Riset Kesehatan Nasional Tahun 2018

menunjukkan bahwa remaja usia 13 – 15 tahun sebanyak 25,7% mengalami status gizi pendek, 8,7% mengalami status gizi kurus, dan 16,0% obesitas dan pada remaja usia 16 – 18 tahun

mengalami permasalahan gizi seperti sangat pendek sebanyak 26,9%, sangat kurus sebanyak 8,1% dan 13,5% mengalami obesitas. Selain itu, sebanyak 32% remaja mengalami anemia artinya sekitar 3 – 4 dari 10 orang remaja mengalami anemia (Kemenkes RI, 2018). Remaja yang mengalami anemia dapat menyebabkan masalah kesehatan lain seperti penurunan produktifitas, penyakit tidak menular, dan penurunan prestasi belajar. Pengetahuan dan Pola konsumsi yang tidak sesuai dapat menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alfiraizy 2023 menyatakan bahwa sebanyak 51,2% anak SMA sering konsumsi *fastfood* (Alfiraizy, 2023). Asupan *fastfood* yang berlebih dapat menjadi faktor pemicu kejadian obesitas. Selain itu, penelitian lain menyebutkan salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja adalah pengetahuan (Dewi et al., 2023). Selain itu, kurang pemahaman tentang gizi, kebiasaan makanan yang tidak sehat atau buruk, kepercayaan terkait promosi iklan makanan siap saji dan kebiasaan makanan dengan porsi yang berlebihan menjadi faktor lain yang mengakibatkan masalah gizi pada remaja (Adriani M dan Wirjatmadi B, 2016). Penelitian yang dilakukan Nuryani 2018 yang juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan snack terhadap status gizi (Nuryani & Rahmawati, 2018). Selain itu, Zubir menerangkan bahwa pola konsumsi berpengaruh terhadap anemia pada remaja (Zubir, 2018).

Metode yang dapat dilakukan sebagai upaya mengatasi masalah ini adalah melalui pemberian edukasi tentang pola konsumsi jajanan dan gaya hidup sehat. Kegiatan ini merupakan kegiatan preventif terhadap

permasalahan kesehatan di masa mendatang. Kegiatan ini dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu yang pertama pembuatan media edukasi menggunakan video. Selanjutnya pemberian edukasi tentang persepsi makanan jajanan sehat dan pola hidup sehat dengan menggunakan metode *pre test* dan *post test*, dan selanjutnya pemberian pelatihan tentang pemantauan status gizi. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan edukasi untuk remaja untuk menerapkan pola konsumsi jajan dan pola hidup sehat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan yaitu :

1. Tahap Awal : Pembuatan Video Edukasi

Pembuatan video edukasi menggunakan website yaitu canva dengan pembahasan terkait pengertian jajanan makanan, kandungan gizi pada makanan, contoh konsumsi makanan yang adekuat dalam sehari, dampak permasalahan kesehatan akibat pola konsumsi tips pola hidup sehat.

2. Tahap Pelaksanaan : Pemberian Edukasi Menggunakan Video

Pada tahap ini dilakukan kegiatan *pre test* untuk mengetahui pengetahuan remaja sebelum pemberian edukasi. Selanjutnya edukasi diberikan dalam bentuk pemutaran video edukasi yang telah disusun. Tahap akhir dengan melakukan evaluasi pengetahuan melalui kegiatan *post test*.

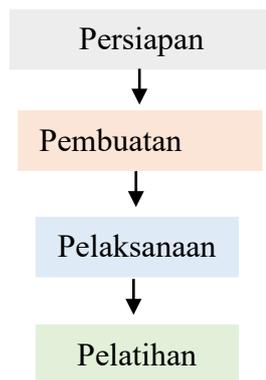
3. Tahap Akhir : Pelatihan Pemantauan Status Gizi

Pelatihan Pemantauan Status gizi dilakukan oleh beberapa perwakilan remaja yang memiliki nilai tertinggi. Kegiatan diikuti oleh 9 orang remaja.

Materi pelatihan terkait cara penimbangan berat badan yang baik, pengukuran tinggi badan yang baik dan cara menghitung status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan di SMK Islam Al Amin Cikarang Utara Kabupaten Bekasi pada siswa siswa usia 15 – 17 tahun. Tahapan dalam kegiatan PKM ini yaitu tahap pembuatan media video edukasi, tahap pelaksanaan pemberian edukasi menggunakan video edukasi dan tahap pelatihan pemantauan status gizi tanggal. Kegiatan pemberian edukasi diikuti oleh 25 siswa/i dan pelatihan status gizi diikuti oleh 9 orang siswi.



Gambar 1: Skema Kegiatan PKM

Adapun tahapannya sebagai berikut:

1. Persiapan, yaitu identifikasi masalah, survei lokasi kegiatan PKM, penyusunan proposal PKM, Penyusunan dan uji coba kuosioner;
2. Pembuatan video edukasi (media), yaitu membuat tentang pola konsumsi jajanan dan gaya hidup sehat.
3. Pelaksanaan, meliputi pemberian edukasi dalam bentuk video edukasi.

4. Pelatihan, yaitu tentang pelatihan pemantauan status gizi pada remaja.

Tahap Persiapan

Pada tahap ini melakukan penyusunan proposal dan survei lokasi PKM. Pada kegiatan PKM ini dilakukan di SMK Islam Al Amin. Pemilihan lokasi berdasarkan survei awal dimana lokasi PKM dekat dan masih banyak remaja yang jajan sembarangan.

Tahap Pembuatan Media

Pada kegiatan PKM ini media edukasi yang digunakan dalam bentuk video edukasi. Video dibuat menggunakan webside canva. Penyusunan materi video dilakukan dengan melihat ketidaktahuan remaja terkait jajanan dan gaya hidup sehat. Adapun materi video edukasi terdiri dari pengertian makanan jajanan, kandungan gizi dalam makanan, contoh zat gizi dalam makanan, fungsi zat gizi, dampak kesehatan apabila tidak mempertimbangkan makanan bergizi, cara mencegah masalah kesehatan dan tips memilih makanan jajanan.



Gambar 1. Tampilan Video Edukasi



Gambar 2. Tampilan isi bagian video

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja antara sebelum mendapatkan edukasi dan setelah mendapatkan edukasi menggunakan media video. Kegiatan di ikuti oleh remaja perempuan dan laki-laki sebanyak 25 orang. Pada awal kegiatan dilakukan perkenalan dan pemberian kuesioner *pre test* ke remaja untuk mengetahui pemahaman awal remaja terkait makanan dan gaya hidup sehat. Selanjutnya diperlihatkan video edukasi ke remaja dan tahap akhir evaluasi dengan memberikan *post test* pada remaja.



Gambar 3. Perkenalan Media Video Edukasi



Gambar 4. Pemutaran Video Edukasi



Gambar 5. Pengisian Pre test

Adapun hasil karakteristik remaja yaitu:

Tabel 1. Karakteristik Remaja

Karakteristik	Frekuensi	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	12,0
Perempuan	22	88,0
Umur		
15 tahun	2	8,0
16 tahun	20	80,0
17 tahun	3	12,0
Jumlah Uang Jajan		
5.000 – 20.000	5	20,0
21.000 – 35.000	16	64,0
36.00 – 50.000	4	16,0

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa paling banyak remaja jenis kelamin perempuan yang mengikuti kegiatan ini yaitu 22 orang (12,0%), dengan usia paling banyak 16 tahun yaitu 20 orang (80%) dan remaja paling banyak memiliki uang jajan sebesar 21.000 – 35.000 sebanyak 16 orang (64,0%).

Adapun hasil pengetahuan kegiatan PKM ini adalah :

Tabel 2. Hasil Pengetahuan Pre Test

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Percent
Baik	8	32,0
Cukup	11	44,0
Kurang	6	24,0

Sumber : Data Primer, 2023

Dari tabel menunjukkan bahwa pengetahuan pada tahap *pre test* remaja paling banyak pada kategori cukup sebanyak 11 orang (44,0%)

Tabel 3. Hasil Pengetahuan Post Test

Kategori Pengetahuan	Frekuensi	Percent
Baik	16	64,0
Cukup	7	28,0
Kurang	2	8,0

Sumber : Data Primer, 2023

Dari tabel menunjukkan bahwa pengetahuan pada tahap *post test* remaja

paling banyak pada kategori baik sebanyak 16 orang (64,0%).

Adapun hasil pengaruh pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi yaitu:

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan

Media Video	Mean	p-value
Pre Test	67,20	0,073
Post Test	72,80	

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre test* adalah 67,20 dan terjadi peningkatan rata-rata nilai pada *post test* yaitu 72.80, akan tetapi tidak ada perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan edukasi pada remaja remaja dengan nilai *p-value* 0.073.

Tahap Pelatihan

Tahap pelatihan di ikuti oleh remaja yang memiliki kategori nilai yang paling tinggi setelah diberikan edukasi sebanyak 9 orang. Kegiatan pelatihan yang dilakukan adalah pemantauan status gizi menggunakan metode pengukuran indeks massa tubuh (IMT) dengan menggunakan data tinggi badan dan berat badan.

Pelatihan pengukuran status gizi penting dilakukan sebagai upaya menjaga gaya hidup sehat. Status gizi yang baik merupakan cerminan dari pola konsumsi yang baik dan aktifitas fisik yang optimal sehingga apabila dapat memnatau status gizi dengan kontinu disimpulkan bahwa asupan makanan dan energi yang dikeluarga telah seimbang dan dapat berdampak pada kesehatan kedepannya.



Gambar 7. Kegiatan Pelatihan



Gambar 8. Pemantauan Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB)



Gambar 9. Perhitungan Status Gizi

Pada kegiatan pelatihan ini remaja di latih cara menimbang berat badan (BB) remaja dan pengukuran tinggi badan yang baik dan benar. Selain itu cara menghitung status gizi dan menginterpretasikan hasil status gizi kedalam tabel klasifikasi status gizi berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Adapun hasil dari pelatihan ini adalah semua remaja yang awalnya tidak mengetahui terkait cara perhitungan status gizi menjadi tahu terkait cara menghitung status gizi masing-masing. Adapun hasil status gizi peserta pelatihan sebagai berikut :

Tabel 5. Pengaruh Pengetahuan

Status Gizi	Frekuensi	Persent
Kurus	1	11,1
Normal	6	66,7
Gemuk	2	22,2

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel diatas menjelaskan bahwa status gizi pada remaja yang mengikuti pelatihan paling banyak termasuk kategori normal yaitu 6 orang (66,7%).

Hasil pelatihan menunjukkan remaja dapat menghitung dan mengklasifikasikan sendiri status gizi masing-masing sehingga dapat diterapkan dikehidupan sehari-hari. Pada kegiatan pelatihan juga dilakukan diskusi terkait hal-hal yang harus diperhatikan dalam menjaga status gizi agar tetap normal. Selain itu, informasi terkait cara diet yang baik dan benar untuk menjaga kesehatan.

Pemantauan berat badan penting dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan agar tetap optimal. Selain itu beberapa penelitian menyebutkan bahwa status gizi berhubungan signifikan terhadap prestasi belajar dengan nilai *p-value* 0.019 (Fibiyola, Eddy Rahman, 2023). Status gizi dan prestasi belajar memiliki kekuatan hubungan sebesar 1,56 yang berarti seseorang yang memiliki status gizi normal berpeluang 1,56 kali memiliki prestasi belajar yang lebih baik dibanding yang tidak memiliki status gizi normal (Masrikhiyah & Octora, 2020). Semakin baik status gizi maka indeks prestasi siswa juga semakin baik (Cahyanto et al., 2021). Anak yang memiliki status gizi kurang dapat terjadi perubahan metabolisme tubuh sehingga berdampak pada kemampuan otak dan kognitifnya.

Pengetahuan dan kebiasaan konsumsi makanan menjadi faktor yang paling mempengaruhi status gizi remaja (Pantaleon, 2019). Pengetahuan tentang gizi berhubungan positif dengan status gizi karena pengetahuan dapat

mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi (Lestari et al., 2022). Pengetahuan gizi yang baik mempengaruhi pola konsumsi makanan yang baik pada remaja sedangkan pengetahuan gizi yang kurang mempengaruhi pola konsumsi makanan yang dapat mengakibatkan timbulnya masalah gizi dan berdampak pada status gizi (Widya & Palu, 2019). Salah satu cara meningkatkan pengetahuan tentang gizi melalui edukasi yang kontinu ke remaja. Beberapa metode edukasi gizi dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja seperti ceramah, leaflet, video, dll. Menurut penelitian Pakhri tahun 2017 menyatakan bahwa edukasi menggunakan metode ceramah dengan alat bantu leaflet dalam waktu 3 minggu dapat meningkatkan pengetahuan remaja (Pakhri et al., 2018). Penelitian lain menyebutkan media video edukasi dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam perbaikan pengetahuan gizi. Menurut Nugroho dalam penelitiannya bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup efektif pada remaja dengan pemberian edukasi menggunakan video durasi 13 menit 5 detik dengan nilai rata-rata peningkatan sebesar 25.33 (Nugroho et al., 2021). Video animasi dapat menjadi media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja dari 54,80 menjadi 86,80 (Jesi Nurfiriani, 2023).

Pada penelitian yang dilakukan ini menerangkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan remaja jika dibandingkan antara sebelum pemberian edukasi dengan sesudah pemberian edukasi menggunakan metode video edukasi akan tetapi setelah dilakukan uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang tidak signifikan. Hal ini dapat disebabkan karena waktu pemberian edukasi yang tidak kontinu dalam beberapa kali pertemuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sekti 2019 yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada siswa yang diberikan edukasi menggunakan media ceramah maupun media ceramah yang dikombinasi dengan video edukasi (Sekti RM & Fayasari A, 2019). Perbedaan hasil yang didapatkan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu durasi pemberian edukasi, lama pemberian edukasi, dan kesiapan peserta untuk mendapatkan edukasi. Hingga saat ini telah dikembangkan beberapa media untuk membantu peningkatan pemahaman remaja berdasarkan karakteristik masing-masing. Penelitian lain terkait pengembangan media edukasi gizi terkait makanan jajanan dilakukan oleh Asmi tahun 2022 yang menyatakan bahwa media komik edukasi dapat menjadi alternatif peningkatan pemahaman siswa tentang makanan jajanan (Asmi et al., 2023)

SIMPULAN

Kegiatan PKM ini melakukan pemberian edukasi tentang makanan jajanan dan pola hidup sehat serta pelatihan pemantauan status gizi menggunakan parameter Indeks Masa Tubuh (IMT). Kegiatan melibatkan remaja di Sekolah Islam Al Amin sebanyak 25 orang dengan metode edukasi berupa video animasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan jajanan dan pola hidup sehat akan tetapi hasil uji statistic menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan menggunakan metode video edukasi dengan nilai *p-value* 0.073. Adapun pelatihan menunjukkan semua peserta pelatihan yang terpilih dapat melakukan identifikasi status gizi masing-masing dan menginterpretasikan hasil perhitungan status gizi. Diharapkan

terdapat pengembangan media edukasi untuk memberikan pengetahuan ke remaja sehingga dapat menjadi upaya pencegahan masalah kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Yayasan Medika Bahagia untuk pemberian dana hibah Pengabdian Kepada Masyarakat sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M dan Wirjatmadi B. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana.
- Alfiraizy, N. (2023). Hubungan Promosi Makanan pada Aplikasi Pemesanan Makanan Online terhadap Pola Konsumsi Fastfood Remaja di SMA PGRI 1 Kota Bekasi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.57084/jigzi.v4i1.1107>
- Asmi, N. F., Puspasari, K., & Nurpratama, W. L. (2023). Pembuatan Komik “Jajanku Sehat” Sebagai Media Edukasi Makanan Jajanan Pada Remaja Di Smp Negeri 2 Cikarang Utara. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 365–372.
- Cahyanto, E. B., Nugraheni, A., Sukamto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR The Relationship between Nutritional Status and Learning Achievement. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(1), 2021.
- Dewi, M. L. K., Maimunah, S., & Ekayamti, E. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang

- Anemia dengan Pola Konsumsi Makanan pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Ngawi. *E-Journal Cakra Medika*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.55313/ojs.v10i1.139>
- Fibiyoala, Eddy Rahman, M. (2023). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi, Kebiasaan Jajan Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar, Siswa Kelas VIII Smpn 6 Kota Banjarbaru. 10(1), 75–79. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/11046>
- Jesi Nurfiriani, R. K. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(3).
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendagri Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Masrikhiyah, R., & Octora, M. iqbal. (2020). Pengaruh Kebiasaan Sarapan Dan Status Gizi Remaja Terhadap Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 23–27. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.256>
- Nugroho, F. A., Kusumastuty, I., Prihandini, Z. P., Cempaka, A. R., Ariestiningsih, A. D., & Handayani, D. (2021). Pemanfaatan Video Edukasi Dalam Perbaikan Pengetahuan Gizi Pada Remaja. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 76. <https://doi.org/10.20961/ssej.v1i3.56215>
- Nuryani, N., & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 114–122. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.114-122>
- Pakhri, A., Sukmawati, S., & Nurhasanah, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 39. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.97>
- Pantaleon, maria goret. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Sekti RM, & Fayasari A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77–88.
- Widya, S., & Palu, N. (2019). HUBUNGAN CITRA TUBUH, AKTIVITAS FISIK, DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI Hepti Mulyati, Ahmil, Lastri Mandola. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22–32.
- Zubir. (2018). Hubungan Pola Makan

Nur Fauzia Asmi,dkk. Pelatihan Pola Konsumsi Jajanan Dan Gaya Hidup Sehat...

dengan Kejadian Anemia pada
Remaja Putri SMK Kesehatan
AsSyifa School Banda Aceh.
Serambi Saintia, 6(2), 12–17.