

**EFEKTIVITAS PERMAINAN *THE FOOD DETECTIVE* TENTANG
TUMPENG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN GIZI
SEIMBANG PADA REMAJA**

*The Effectiveness of The Food Detective Game About Balanced Nutrition
Tumpeng on Adolescents' Knowledge of Balanced*

^{1*}Farisa Juni Anggraini, ¹Dwi Novri Supriatiningrum, ¹Endah Mulyani
¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Balanced Nutrition Knowledge is the understanding of nutrients that support adolescent growth and health. This study aims to analyze the extent to which educational games can improve balanced nutrition knowledge among adolescents, especially eighth-grade students at MTs Nurul Huda Leran Manyar Gresik. The method used was a quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach without a control group. The study sample consisted of 17 students selected purposively. The analysis results showed that the average student knowledge score increased from 37.82 before the intervention to 79.35 after the intervention, with a p-value <0.05 indicating a significant difference. These findings indicate that The Food Detective game is effective in improving students' understanding of balanced nutrition. This study concludes that an interactive approach through games can be an effective strategy in nutrition education, and has the potential to be implemented more widely in school environments. This study suggests the development of similar games to further increase nutritional awareness among adolescents.

Keywords: *Adolescents, Balanced Nutrition Tumpeng, Educational Game, Nutrition Knowledge*

ABSTRAK

Pengetahuan gizi seimbang adalah pemahaman tentang zat gizi yang mendukung pertumbuhan dan kesehatan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana permainan edukatif dapat meningkatkan pengetahuan gizi dikalangan remaja, khususnya siswa kelas VIII di MTs Nurul Huda Leran Manyar Gresik. Metode yang digunakan adalah desain *quasi eksperimental* dengan pendekatan pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri dari 17 siswa yang dipilih secara purposive. Hasil analisis menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan siswa meningkat dari 37,82 sebelum intervensi menjadi 79,35 setelah intervensi, dengan nilai p-value < 0,05 yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa permainan The Food Detective efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendekatan interaktif ini dapat menjadi strategi efektif dalam pendidikan gizi, serta berpotensi untuk diterapkan secara luas di lingkungan sekolah. Penelitian ini menyarankan pengembangan permainan serupa untuk lebih meningkatkan kesadaran gizi dikalangan remaja.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Permainan Edukatif, Remaja, Tumpeng Gizi Seimbang

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam fase perkembangan individu, di mana terjadi berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial. Pada tahap ini, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, supaya terhindar dari masalah gizi (Wigati & Nisak, 2022). Oleh karena itu pengetahuan gizi seimbang bagi siswa di tingkat madrasah tsanawiyah (MTS) tidak dapat diabaikan. Karena gizi yang baik berperan penting dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang optimal (Siahaan et al., 2024).

Pengetahuan gizi adalah salah satu faktor yang bisa berpengaruh terhadap perilaku makan remaja. Kurangnya pengetahuan gizi bisa mengurangi kemampuan remaja dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang bergizi, sehingga meningkatkan risiko masalah gizi (Nurfiriani & Kurniasari, 2023). Pengetahuan gizi adalah pemahaman dan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai kebutuhan gizi

yang seimbang. Pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai jenis dan jumlah zat gizi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal selama masa remaja (Irawati, 2022).

Menurut penelitian (Febriyani & Siregar, 2024), menunjukkan bahwa banyak remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang memadai tentang prinsip-prinsip gizi seimbang. Misalnya, penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Pontianak menemukan bahwa 78,2% siswa memiliki pemahaman yang tidak baik mengenai pedoman gizi seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi di kalangan remaja masih belum optimal.

Berdasarkan (Ningtiyas, 2023), penelitian yang dilakukan di Balongpangan Gresik menunjukkan bahwa banyak remaja yang tidak mendapatkan pendidikan gizi yang memadai, dengan 70% responden mengaku tidak pernah mendapatkan informasi mengenai gizi. Hal ini menjadi perhatian, karena rendahnya pengetahuan mengenai gizi dapat mempengaruhi pola makan dan gaya hidup mereka, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kesehatan.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan menunjukkan bahwa 23,5% siswa di MTs Nurul Huda Leran Manyar Gresik merasa memiliki pengetahuan yang cukup tentang gizi seimbang, sementara 76,5% responden merasa tidak memiliki pengetahuan yang memadai. Meskipun informasi tentang gizi dapat diakses melalui berbagai sumber, masih banyak individu yang merasa kurang memahami pentingnya pola makan sehat. Hal ini menimbulkan kekhawatiran, karena kurangnya pengetahuan dapat berkontribusi pada masalah kesehatan remaja, seperti obesitas.

Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif dalam meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja terhadap gizi. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan metode, seperti ceramah langsung dan penggunaan booklet (Safitri & Fitranti, 2016). Edukasi gizi yang tepat dan menarik sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pola makan yang seimbang. Salah satu metode yang efektif adalah penggunaan media permainan, yang mampu

menarik perhatian dan memudahkan pemahaman pada remaja (Nurfiriani & Kurniasari, 2023).

Berdasarkan penelitian (Salsabillah et al., 2025) menunjukkan bahwasanya media edukasi yang menarik serta interaktif bisa meningkatkan pengetahuan dan motivasi remaja dalam menerapkan pola makan sehat. Oleh karena itu, penerapan permainan *The Food Detective* diharapkan mampu dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang secara signifikan dan merangsang terjadinya perubahan perilaku makan yang positif di kalangan remaja. Dengan demikian, kombinasi edukatif dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk pengetahuan remaja secara *holistic*.

Game ialah permainan yang dibuat dengan tujuan pembelajaran yang bukan hanya bermaksud menghibur ini juga tetapi diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan. Berdasarkan tipenya *Game* berasal dari beberapa *genre game* yang masing-masing memiliki karakteristik tersendiri, yakni: *genre action games, strategy games, role playing games, sport games, vehicle simulations, construction and*

management simulations, adventure games, serta *artificial life, board and puzzle*. Salah satunya *Game The Food Detective* (Palendera et al., 2019).

Menurut (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, n.d.), detektif berarti reserse atau polisi rahasia. Kata ini merujuk pada petugas yang menjalankan tugas khususnya buat menguak kasus kriminal tertentu. Selain itu, detektif juga bisa berarti seseorang yang pekerjaannya menyelidiki sesuatu, baik dalam hal kriminalitas maupun informasi. *The Food Detective* adalah konsep yang menggabungkan elemen penyelidikan dengan pendidikan mengenai zat gizi dan kesehatan.

Dalam konteks permainan, detektif makanan berfokus pada pencarian kebenaran terkait isu-isu yang berkaitan dengan makanan, seperti pemilihan bahan yang sehat, pencurian makanan, dan dampak diet terhadap kesehatan. Di era modern, remaja sering terpapar pada berbagai pilihan makanan yang tidak selalu sehat. Dengan menjadikan mereka "detektif" dalam permainan, mereka diajak untuk lebih kritis terhadap

pilihan makanan mereka. Pengetahuan mengenai zat gizi yang seimbang menjadi penting supaya dapat membentuk pola makan yang baik dan memahami konsekuensi dari pilihan makanan yang tidak tepat.

Dalam alur cerita "Misteri Tumpeng Gizi Seimbang," pemain berperan sebagai detektif yang menyelidiki hilangnya tumpeng gizi seimbang. Melalui petunjuk dan interaksi dengan karakter lain, pemain belajar mengenai pentingnya zat gizi serta cara membuat pilihan makann yang lebih baik. Sebagai detektif makanan, kelompok remaja bekerja sama untuk memecahkan misteri. Interaksi ini tidak hanya meningkatkan keterampilan sosial tetapi juga mendorong diskusi tentang kesehatan dan gizi. Pembelajaran terjadi secara alami melalui pengalaman bermain, di mana pemain dapat mengaplikasikan pengetahuan mereka tentang makanan sehat.

Pentingnya pendidikan gizi di kalangan remaja tidak dapat diabaikan. Dengan meningkatnya angka obesitas serta masalah gizi lainnya yang berkaitan mengenai

pola makan yang buruk, pengenalan permainan ini dapat menjadi alat yang efektif dalam mendidik generasi muda. Permainan edukatif ini bukan hanya memberikan informasi, tapi juga mengajak anak-anak berpikir kritis dan membuat keputusan yang lebih baik mengenai makanan yang mereka konsumsi.

METODE

Desain, Tempat, Dan Waktu

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *Quasi-experimental* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan, yaitu pada bulan Mei 2025. Penelitian ini dilaksanakan di MTs Nurul Huda Leran Manyar Gresik.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs Nurul Huda Leran Manyar Gresik yang berjumlah 53 orang, terdiri dari siswa kelas VIII. Subjek penelitian sebanyak 26 siswa. Pemilihan kelas VIII dilakukan

karena mereka berada dalam rentang usia remaja, dimana pemahaman gizi sangat penting untuk perkembangan kesehatan dan pola makan mereka ke depan.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Terdapat dua jenis variabel pada penelitian ini, yaitu variabel independent (permainan *The Food Detective*) dan variabel dependent (pengetahuan gizi seimbang pada remaja). Adapun pengumpulan data meliputi data tentang identitas diri (jenis kelamin, umur), dan data tentang pengetahuan gizi seimbang pada remaja diperoleh dari kuesioner yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, jika Baik: Frekuensi penggunaan 76-100 Cukup: Frekuensi penggunaan 56-75, Rendah: Frekuensi penggunaan <55.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan, kemudian akan diolah dengan menggunakan program melalui aplikasi SPSS 16.0 *for windows*. Karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, dan pengetahuan gizi seimbang pada remaja melalui permainan, data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk

tabel. Selanjutnya, dilakukan analisis bivariat menggunakan metode uji *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Karakteristik Responden			
No.	Karakteristik	N	%
1.	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	9	52,9
	Perempuan	8	47,1
2.	Umur		
	13 Tahun	2	11,8
	14 Tahun	14	82,4
	15 Tahun	1	5,9

1. Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin terdapat dua kategori yaitu, laki-laki dan perempuan. Dimana siswa laki-laki berjumlah 9, dan siswa perempuan berjumlah 8 dari total 17 siswa. Penelitian oleh (Azka & Undarwati, 2025), jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik dibandingkan laki-laki, kemungkinan karena keterlibatan mereka dalam memilih dan mengolah makanan. Meskipun demikian, perempuan tidak selalu

menerapkan pengetahuan tersebut dalam pilihan makanan sehat, sedangkan laki-laki dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih konsisten dalam memilih makanan sehat.

2. Umur

Sebagian besar siswa berusia 14 tahun (82,4%), sisanya 13 tahun (11,8%) dan 15 tahun (5,9%). berdasarkan temuan dahulu yang dilakukan oleh (Muliani et al., 2023), bahwa Pada usia remaja, siswa berada dalam tahap perkembangan kognitif yang lebih maju. Mereka mulai mampu berpikir kritis dan analitis, yang memungkinkan mereka untuk memahami konsep-konsep gizi secara lebih mendalam. Pengetahuan yang baik tentang gizi tidak hanya tergantung pada informasi yang diberikan, tetapi juga kemampuan siswa untuk mencerna dan menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan Sebelum Intervensi

Tabel 2. Pengetahuan Sebelum Intervensi

Pengetahuan	Mean Sebelum Intervensi
<i>Pretest-posttest</i>	37,82

Rata-rata nilai *pretest* sebelum intervensi adalah 37,82, yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta masih rendah. Nilai ini mencerminkan kurangnya pemahaman mereka mengenai topik yang diujikan. Penelitian oleh (Lawrence et al., 2024), juga menunjukkan bahwa banyak remaja tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi seimbang, yang dapat berdampak pada pola makan mereka.

Dengan memperhatikan temuan (Ariestiningsih et al., 2025) bahwa masih banyak remaja yang kurang daam memiliki pengetahuan gizi dan sering mengabaikan makanan sehat, maka penggunaan media edukatif yang menarik serta inovatif diharapkan dapat mempercepat peningkatan pengetahuan yang baik.

Hasil ini menegaskan perlunya peningkatan pemahaman melalui intervensi yang efektif. Program pendidikan gizi yang

terstruktur dapat membantu siswa memahami pentingnya pola makan sehat dan seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang dilakukan secara berkelanjutan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan siswa (Munir et al., 2024). Oleh karena itu, penting untuk merancang program yang menarik dan informatif agar siswa lebih terlibat dan lebih memahami konsep gizi seimbang.

Pengetahuan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Pengetahuan Sesudah Intervensi

Pengetahuan	Mean Sesudah Intervensi
<i>Pretest-posttest</i>	79,35

Hasil *post test* menunjukkan bahwa banyak siswa masih tidak mengerti atau tidak dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Meskipun rata-rata nilai setelah intervensi adalah 79,35, yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta, sebagian besar siswa masih bingung dalam memilih jawaban terkait rekomendasi porsi konsumsi sayur dan buah yang dianjurkan. Banyak siswa juga keliru dalam menentukan jumlah konsumsi gula yang sehat. Temuan ini

menunjukkan bahwa meskipun intervensi telah dilakukan, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman siswa tentang gizi seimbang.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilakukan intervensi menggunakan metode ini menunjukkan bahwa permainan ini dapat mengatasi permasalahan rendahnya motivasi dan keterlibatan siswa dalam belajar, serta dapat menjadi solusi efektif untuk menaikkan wawasan serta pemahaman remaja sekolah. Penelitian (Adiba et al., 2020) menunjukkan permainan ular tangga juga efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan temuan kami, dimana kedua metode permainan tersebut sama-sama meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang. Hal semacam ini menunjukkan bahwasannya permainan edukatif bisa menjadi strategi yang efektif terhadap pendidikan gizi.

Efektivitas Permainan Dalam Meningkatkan Pengetahuan

Tabel 2. Efektivitas Permainan Dalam Meningkatkan Pengetahuan

Pengetahuan	<i>p-value</i>
Pretest-posttest	0,000

Hasil uji *Paired Sample T-Test* untuk variabel pengetahuan gizi seimbang menunjukkan *p-value* sebesar 0,000, yang artinya ada perbedaan signifikan antara dua variabel data yang di uji, *p-value* yang $< 0,05$ dimana hasil ini sesuai dengan syarat uji *Paired Sample T-Test* yaitu H_0 ditolak yang berarti ada efektivitas yang signifikan terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja sebelum maupun setelah dilakukan edukasi permainan *The Food Detective*. Dengan begitu, bisa disimpulkan bahwasanya perlakuan yang diberikan berdampak positif pada pemahaman siswa terhadap pengetahuan gizi seimbang.

Menurut (Wahyuni et al., 2019) Efektivitas adalah ukuran sejauh mana suatu aktivitas mencapai tujuannya. Ini berhubungan dengan rasio antara tujuan yang diharapkan dan hasil yang dicapai, baik dalam kuantitas maupun kualitas. Akibat uji

statistik menunjukkan bahwa adanya perubahan yang penting dalam pengetahuan siswa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Dimana rata-rata pengetahuan siswa sebelum intervensi adalah 37,82 skor, sedangkan sesudah intervensi meningkat menjadi 79,35 skor. Peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan gizi siswa menunjukkan bahwa permainan efektif dalam memfasilitasi pemahaman materi.

Dalam penelitian ini, penggunaan permainan edukatif "*The Food Detective*" telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang siswa, dimana sebelum dilakukan intervensi 37,82 poin dan sesudah intervensi meningkat menjadi 79,35 poin sebagaimana yang di jelaskan di penelitian sebelumnya bahwa kegiatan penelitian dianggap **sangat efektif** jika mendapatkan nilai antara **0,6 - 0,75**. Dalam penelitian ini, nilai yang dicapai setelah intervensi menunjukkan peningkatan yang melebihi ambang batas 0,6, yang mengindikasikan bahwa kegiatan ini sangat efektif dan layak untuk

dilanjutkan. Demikianlah, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang, dan metode yang digunakan dapat dianggap efektif.

Dengan demikian, efektivitas permainan dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dapat menjadi alat yang strategis dalam pendidikan. Hasil dari penelitian ini memberikan bukti bahwa pendekatan berbasis permainan dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas lagi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan permainan edukatif "*The Food Detective*" dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja, khususnya siswa kelas VIII di MTs Nurul Huda Leran Manyar Gresik masih rendah, dengan rata-rata nilai pretest sebesar 37,82. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa yang tidak memahami prinsip-prinsip gizi seimbang. Setelah intervensi menggunakan permainan, terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan

gizi seimbang, dengan rata-rata nilai posttest mencapai 79,35. Ini menunjukkan bahwa siswa lebih mampu memahami dan mengaplikasikan konsep gizi seimbang setelah mengikuti permainan edukatif. Hasil analisis menunjukkan bahwa permainan "*The Food Detective*" efektif dalam menaikkan pengetahuan zat gizi seimbang terhadap remaja. P-value menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh dari uji paired sample t-test adalah 0,000, yang menunjukkan perbedaan signifikan antara pengetahuan sebelum dan setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwasanya metode edukasi yang interaktif melalui permainan bisa menjadi strategi yang efektif mengenai pendidikan gizi.

Berdasarkan hasil penelitian, diharapkan guru dan pendidik dapat mengembangkan lebih banyak metode pembelajaran interaktif, termasuk permainan edukatif lainnya, untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang. Sekolah MTs Nurul Huda disarankan untuk mengembangkan program pendidikan gizi yang berkelanjutan, yang mencakup

kegiatan interaktif seperti seminar kesehatan, workshop memasak, dan penyuluhan gizi. Program ini dapat melibatkan orang tua dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dan untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan media yang berbeda, seperti aplikasi mobile atau video interaktif, yang berfokus pada edukasi mengenai asupan makanan dan gizi seimbang. Penelitian ini dapat mengeksplorasi efektivitas media digital dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kebutuhan gizi harian mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih luas dan relevan mengenai metode edukasi gizi yang efektif untuk generasi muda.

DAFTAR PUSTAKA

Adiba, T. R., Supriyadi, & Katmawanti, S. (2020). Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Di SDN Landungsari 1 Kabupaten Malang. *Indonesian Journal of Public*

- Health*, 5(1), 1–7.
- Ariestiningih, E. S., Rahma, A., & Ula, N. (2025). Isi Piringku Terhadap Pola Makan Remaja Di Ma Ma ' Arif Nu Sidomukti. *Ghidza Media Jurnal*, 6(2), 26–39.
- Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). *The Influence of Gender on College Students' Nutrition Knowledge and External Eating Style toward Healthy Food Choices*. *Amerta Nutrition*, 9(1), 26–33. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.26-33>.
- Febriyani, R., & Siregar, M. H. (2024). *The Effect of Nutrition Video on Knowledge and Attitudes about Balanced Nutrition in Students of SMAN 4 Serang City*. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 106–111.
- Lawrence, Harianti, R., Putri, A. M., Ramadhani, N., & Nur, W. (2024). *The Effect of Nutrition Education on Increasing Adolescents Knowledge about Diverse Food Consumption in an Effort to Implement the 4 Pillars of Balanced Nutrition*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 6(1), 9–12.
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>.
- Munir, Z., Adirawan, A. S., Faruq, U., Mu'adam, M., & Ramadana, M. F. (2024). Efektivitas Program Edukasi Gizi Seimbang Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 109–119. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9458>.
- Ningtiyas, M. E. S. (2023). Pengaruh Kombinasi Media Sosial Whatsapp Dan Facebook Terhadap Penguasaan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Obesitas Di Kecamatan Balongpanggang Kabupaten Gresik. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*,

- 03, 206–214.
- Nurfiriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(3), 503–506.
- Palendera, Y., Fernando, Y., & Rizkiono, S. D. (2019). Game Detektif Resimen Mahasiswa Batalyon 209 Teknokrat Gajah Lampung. *Jurnal Teknoinfo*, 13(1), 46. <https://doi.org/10.33365/jti.v13i1.197>.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(Jilid 2), 374–380.
- Salsabillah, D., Ariestiningsih, E. S., & Rahma, A. (2025). Pengaruh Penayangan Film “*Imperfect*” Terhadap Persepsi *Body Image* dan Kebiasaan Makan Remaja Putri Di SMPN 3 Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 6(2), 104–118.
- Siahaan, D. P., Suraya, R., & Siregar, N. H. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Yayasan Perguruan El Hidayah. 5, 1364–1371.
- Wahyuni, A. S., Hayati, R., & Rijali, S. (2019). Efektivitas Pelaksanaan Pelayanan Administrasi Terpadu Kecamatan (Paten) Di Kecamatan Jaro Kabupaten Tabalong. *JAPB*, 2(2), 421–434. <https://sg.docworkspace.com/d/sIEbHr7nvAculv8IG?sa=601.1074>.
- Wigati, A., & Nisak, Z. A. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4, 85–90.