

OPTIMALISASI PANGAN LOKAL SEBAGAI SUMBER GIZI SEIMBANG DALAM MENINGKATKAN KUALITAS REMAJA MENUJU GENERASI EMAS

Optimization of Local Food Resources as a Source of Balanced Nutrition to Enhance Adolescent Quality Toward a Golden Generation

Sakinah Amir^{*1}, Syamsuriah², Ulfa Diya Atiqa³, Muliani⁴, Perawati Simaremare⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar

Correspondence Author: sakinah.amir@unm.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

Submit: 26 April 2026

Diterima: 16 Mei 2026

Terbit: 31 Mei 2026

ABSTRAK

Edukasi mengenai gizi seimbang merupakan salah satu langkah strategis untuk meningkatkan kualitas asupan gizi masyarakat, terutama pada remaja sebagai generasi penerus yang berperan penting dalam mewujudkan generasi emas. Kegiatan ini dilakukan melalui penyuluhan tentang gizi seimbang dengan memaksimalkan pemanfaatan pangan lokal, yang bertujuan memberikan pemahaman kepada remaja guna meningkatkan kualitas diri mereka menuju generasi emas. Kegiatan tersebut dilaksanakan di MA As'adiyah Mattirowalie dengan metode penyuluhan yang disertai pengukuran antropometri serta konseling gizi. Setelah penyuluhan dilakukan, pengukuran antropometri dilaksanakan untuk mengetahui status gizi remaja secara aktual, dengan hasil menunjukkan bahwa sebanyak 11 peserta (30,56%) memiliki status gizi kurang, 21 peserta (58,33%) memiliki status gizi normal, dan 4 peserta (11,11%) mengalami obesitas. Metode penyuluhan yang diterapkan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja terkait konsep gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal, serta pentingnya pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kegiatan konseling gizi turut berperan dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi gizi serta mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat. Secara keseluruhan, optimalisasi pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi strategi yang efektif dalam mendukung pemenuhan gizi seimbang dan meningkatkan kualitas generasi muda menuju generasi emas, meskipun masih terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Pangan Lokal, Remaja

ABSTRACT

Nutrition education on balanced diets is one of the strategic efforts to improve community nutritional intake, particularly among adolescents who represent a vital human resource in realizing a "golden generation." This activity was conducted through balanced nutrition education by optimizing the use of local food resources, aiming to provide adolescents with knowledge to enhance their quality toward becoming a golden generation. The program was implemented at MA As'adiyah Mattirowalie using educational sessions combined with anthropometric measurements and nutrition counseling. Following the education sessions,

anthropometric measurements were carried out to assess the current nutritional status of the adolescents. The results showed that 11 participants (30.56%) were undernourished, 21 participants (58.33%) had normal nutritional status, and 4 participants (11.11%) were obese. The educational method applied proved effective in improving adolescents' knowledge regarding the concept of balanced nutrition, the utilization of local foods, and the importance of healthy eating patterns in daily life. In addition, nutrition counseling contributed to increasing individual awareness of nutritional status and encouraged positive changes in dietary behavior. Overall, optimizing the use of local food resources can serve as an effective strategy in supporting balanced nutrition fulfillment and improving the quality of the younger generation toward achieving a golden generation, although some limitations were still encountered during the implementation of the program.

Keywords: *Adolescents, Balanced Nutrition, Local Food,*

1. PENDAHULUAN

Peningkatan mutu sumber daya manusia menjadi fondasi penting dalam mewujudkan generasi emas di Indonesia. Sebagai aset bangsa yang strategis, remaja perlu dipersiapkan sejak dini melalui pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai. Remaja berada pada tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa, yaitu pada usia 10–19 tahun, yang ditandai oleh berbagai perubahan yang cukup signifikan. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi secara fisik akibat kematangan hormon, tetapi juga memengaruhi komposisi tubuh secara keseluruhan. Pada periode ini terjadi pertumbuhan tinggi dan berat badan yang pesat, yang dikenal sebagai masa pubertas, sehingga berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi (Lestari et al., 2022). Penerapan prinsip gizi seimbang merupakan aspek krusial dalam menunjang pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan kognitif, serta peningkatan produktivitas individu. Namun, berbagai masalah gizi seperti stunting, anemia, dan kekurangan mikronutrien masih menjadi tantangan besar di berbagai daerah, terutama pada kelompok remaja dan anak usia sekolah.

Salah satu langkah strategis yang dapat ditempuh untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan mengoptimalkan pemanfaatan pangan lokal. Pangan lokal memiliki berbagai keunggulan, seperti ketersediaan yang melimpah, harga yang relatif terjangkau, serta kandungan gizi yang sebanding dengan pangan impor. Selain itu, pemanfaatannya juga berkontribusi dalam memperkuat ketahanan pangan dan mendorong kemandirian masyarakat. Namun demikian, penerapannya dalam pola konsumsi sehari-hari masih belum maksimal, yang disebabkan oleh keterbatasan pengetahuan serta persepsi masyarakat terhadap nilai gizinya (FAO, 2019).

Dengan demikian, pemanfaatan pangan lokal tidak hanya berkaitan dengan aspek ketersediaan, tetapi juga berperan penting dalam penerapan gizi seimbang. Melalui pengolahan dan konsumsi pangan lokal, masyarakat dapat memenuhi kebutuhan zat gizi yang beragam sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Pengolahan pangan lokal yang tepat tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, tetapi juga mendorong pola konsumsi makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman (B2SA). Oleh karena itu, pemanfaatan pangan lokal dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas konsumsi pangan, memperbaiki status gizi, serta mendukung ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat secara menyeluruh (Pellokila et al., 2025).

Walaupun memiliki potensi besar dalam mendukung penerapan gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal dalam konsumsi sehari-hari masih menghadapi berbagai hambatan di masyarakat. Perubahan pola makan yang semakin mengarah pada konsumsi makanan instan dan produk olahan modern turut menurunkan kualitas asupan gizi, terutama pada remaja. Pola makan yang tidak seimbang tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya remaja, akan pentingnya konsumsi pangan lokal sebagai bagian dari penerapan gizi seimbang (WHO, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang mengangkat tema optimalisasi pemanfaatan

pangan lokal sebagai sumber gizi seimbang menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik masyarakat dalam mengolah serta mengonsumsi pangan lokal, sehingga berkontribusi pada peningkatan kualitas generasi muda menuju terwujudnya generasi emas Indonesia. Selain itu, upaya ini juga diharapkan dapat menjadi contoh pemberdayaan masyarakat yang berbasis potensi lokal dan bersifat berkelanjutan (Bappenas, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya remaja, mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang melalui pemanfaatan pangan lokal sehingga mendorong perubahan perilaku konsumsi ke arah pola makan yang lebih sehat, serta mendukung upaya peningkatan status gizi dan ketahanan pangan masyarakat secara berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di MA As'adiyah Mattirowalie yang berlokasi di Desa Ulo, Kecamatan Tellu Siattinge, Kabupaten Bone, dengan sasaran utama siswa kelas XII. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 36 orang siswa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode penyuluhan dengan memberikan edukasi terkait pemanfaatan pangan lokal sebagai upaya pemenuhan gizi seimbang pada remaja guna meningkatkan kualitas generasi muda. Selain itu, dilakukan pula pengukuran antropometri yang mencakup tinggi badan dan berat badan untuk menilai status gizi siswa menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Pengukuran IMT dilakukan dengan membandingkan berat badan (kg) terhadap tinggi badan kuadrat (m^2), kemudian diinterpretasikan berdasarkan kategori status gizi remaja meliputi gizi kurang, gizi normal, gizi lebih, dan obesitas. Kegiatan ini juga dilengkapi dengan konseling gizi sebagai bentuk edukasi individual terkait kondisi status gizi remaja.

Rangkaian pengabdian ini diawali dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi teknis dengan pihak sekolah mengenai jadwal dan lokasi, serta pengembangan materi edukasi berbasis gizi seimbang dan pemanfaatan pangan lokal. Selanjutnya, tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi peserta dan pengenalan tujuan kegiatan. Setelah itu dilakukan pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan siswa untuk mengetahui gambaran status gizi remaja.

Tahap berikutnya yaitu penyuluhan gizi yang disampaikan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif mengenai pentingnya pola makan seimbang, konsumsi pangan lokal yang bergizi, serta pencegahan masalah gizi pada remaja. Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan konseling gizi secara individual berdasarkan hasil pengukuran antropometri masing-masing siswa. Sebagai tindak lanjut, dilakukan konseling individu bagi setiap siswa. Konseling ini bertujuan memberikan edukasi yang lebih personal mengenai pola makan yang paling sesuai dengan kondisi kesehatan dan status gizi masing-masing peserta.

Tahap akhir kegiatan berupa evaluasi dan penutupan. Evaluasi dilakukan melalui sesi tanya jawab dan pengamatan terhadap pemahaman peserta mengenai materi yang telah diberikan. Melalui seluruh rangkaian intervensi ini, diharapkan para siswa dapat memperluas wawasan dan kesadaran mereka akan pentingnya pangan lokal bagi gizi seimbang, sekaligus mulai mengimplementasikan pola hidup sehat secara konsisten dalam keseharian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan sambutan dari perwakilan MA As'adiyah Mattirowalie, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi mengenai optimalisasi pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi seimbang bagi remaja. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode penyuluhan melalui pemaparan materi secara langsung dengan dukungan media proyektor sebagai alat bantu. Materi yang disampaikan mencakup konsep gizi seimbang, pengertian pangan lokal, kandungan zat gizi pada berbagai bahan pangan lokal, serta contoh inovasi atau modifikasi pangan lokal yang dapat dijadikan referensi dalam penerapannya untuk memenuhi kebutuhan gizi remaja. Selain kegiatan edukasi, dilakukan pula pengukuran antropometri yang meliputi tinggi badan dan berat badan guna mengetahui status gizi peserta secara aktual, yang kemudian dilanjutkan dengan sesi konseling gizi.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	44,44
Perempuan	20	55,56
Status Gizi		
Gizi Kurang	11	30,56
Normal	21	58,33
Obesitas	4	11,11

Sumber: Data Primer

Tabel di atas menunjukkan karakteristik responden dalam kegiatan pengabdian ini. Berdasarkan data jenis kelamin terdapat 16 peserta (44,44%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 20 peserta (55,56%) berjenis kelamin perempuan. Sedangkan berdasarkan kategori status gizi terdapat 11 peserta (30,56%) memiliki status gizi kurang, 21 peserta (58,33%) gizi normal dan 4 peserta (11,11%) obesitas.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja, karena adanya perbedaan karakteristik biologis serta kebutuhan zat gizi antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan tersebut mencakup kebutuhan energi, komposisi tubuh, serta pengaruh hormon yang berdampak pada distribusi lemak dan proses metabolisme. Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khofifah et al., (2025) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan status gizi remaja di SMAN 2 Martapura ($p = 0,039$), meskipun hubungannya lemah dengan koefisien phi 0,221. Remaja laki-laki lebih banyak mengalami status gizi tidak normal (obesitas, gizi lebih, gizi kurang) dibandingkan perempuan, yang mungkin berkaitan dengan perbedaan massa otot dan kebutuhan kalori.

Selain faktor biologis, perbedaan perilaku makan berdasarkan jenis kelamin juga turut memengaruhi status gizi. Status gizi merupakan kondisi tubuh yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan fisiologis, yang umumnya dinilai melalui indikator antropometri seperti indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), berat badan menurut umur (BB/U), dan tinggi badan menurut umur (TB/U). Status ini menggambarkan keadaan tubuh sebagai hasil dari pemanfaatan zat gizi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi memiliki peran yang sangat penting karena berkaitan erat dengan tingkat kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas individu, yang pada akhirnya memengaruhi kualitas sumber daya manusia. Selain itu, status gizi juga menjadi dasar dalam mengidentifikasi berbagai permasalahan gizi yang dapat terjadi pada individu maupun kelompok usia tertentu. Permasalahan gizi sendiri merupakan isu yang kompleks dan dapat terjadi sepanjang siklus kehidupan, mulai dari masa kehamilan, balita, remaja, hingga lanjut usia. Dalam hal ini, remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi (Muchtar et al., 2022).

Remaja perempuan umumnya lebih memperhatikan citra tubuh sehingga cenderung melakukan pembatasan asupan yang kurang seimbang. Sebaliknya, remaja laki-laki lebih cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan energi dan lemak yang lebih tinggi. Perbedaan pola konsumsi tersebut dapat menyebabkan variasi status gizi antara laki-laki dan perempuan. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap pembentukan body image, di mana siswa laki-laki umumnya memiliki persepsi citra tubuh yang lebih baik dibandingkan siswa perempuan (Alidia, 2018). Penelitian juga mengungkapkan bahwa *body image* memengaruhi *self-esteem* remaja, di mana *body image* negatif berhubungan dengan *self-esteem* rendah. Masa remaja merupakan periode penting yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan emosional yang turut memengaruhi perhatian terhadap penampilan diri (Indriasari, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa upaya perbaikan gizi perlu mempertimbangkan aspek gender dalam setiap bentuk intervensinya.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan melalui pemberian edukasi di MA As'adiyah Mattirowalie, yang berlangsung dengan lancar dan

memberikan hasil yang positif. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang, sehingga dapat mendukung peningkatan kualitas sumber daya manusia sebagai generasi muda.

Keberhasilan kegiatan ini terlihat dari adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai optimalisasi pemanfaatan pangan lokal sebagai sumber gizi seimbang dalam upaya meningkatkan kualitas remaja menuju generasi emas. Peningkatan tersebut tampak selama sesi tanya jawab antara pemateri dan peserta, di mana peserta diberi kesempatan untuk menjawab berbagai pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif peserta, sehingga mereka tidak hanya menjadi pendengar, tetapi turut berperan dalam proses pembelajaran.

Selain penyampaian materi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan pengukuran antropometri berupa pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan untuk menentukan status gizi pada remaja. Hasil pengukuran tersebut dapat dimanfaatkan sebagai acuan bagi peserta dalam mempertahankan maupun memperbaiki kondisi status gizi mereka. Pada akhir kegiatan, dilakukan konseling gizi yang bertujuan memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai status gizi masing-masing peserta, sekaligus menambah pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku makan menjadi lebih sehat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2021), rendahnya tingkat pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor awal yang dapat memicu terjadinya masalah gizi pada remaja. Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam mendukung pemenuhan gizi seimbang, dan dapat ditingkatkan melalui kegiatan edukasi atau penyuluhan. Pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh sikap mereka terhadap gizi itu sendiri. Sikap menjadi komponen penting yang menentukan pilihan makanan, termasuk dalam memilih jajanan. Sikap yang tepat dalam memilih makanan jajanan akan berdampak positif bagi kesehatan, karena individu cenderung mampu menerima, merespons, dan menyukai makanan sehat serta bergizi. Hal ini menunjukkan bahwa sikap terbentuk dari pengetahuan yang dimiliki, yang selanjutnya memengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan yang seimbang. (Aulia, 2021).

Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2021) menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui metode penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pola makan sehat. Selain itu, penelitian tersebut menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi mampu memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku konsumsi remaja, khususnya dalam memilih makanan yang lebih bergizi dan seimbang. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif merupakan strategi yang tepat dan relevan dalam upaya mengatasi berbagai permasalahan gizi pada remaja.

Dalam upaya mendukung pola makan sehat tersebut, pemanfaatan pangan lokal menjadi salah satu alternatif yang potensial karena mudah diperoleh dan terjangkau oleh masyarakat. Hal tersebut sejalan dengan temuan FAO & WHO (2019) yang menyatakan bahwa pangan lokal memiliki potensi besar dalam mendukung ketahanan pangan sekaligus pemenuhan kebutuhan gizi masyarakat. Selain itu, penelitian N et al., (2025) menunjukkan bahwa diversifikasi konsumsi pangan secara sederhana dapat diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan variasi pola konsumsi makanan agar sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga kualitas asupan pangan menjadi lebih baik. Dengan demikian, optimalisasi pemanfaatan pangan lokal tidak hanya berkontribusi dalam memperbaiki status gizi, tetapi juga mendukung keberlanjutan sistem pangan yang berbasis pada kearifan lokal.

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, tim pelaksana tidak menghadapi kendala yang signifikan. Namun, keterbatasan ruang kegiatan menjadi salah satu hambatan, karena lokasi yang relatif sempit membatasi pergerakan tim dalam melakukan pengukuran antropometri maupun pelaksanaan konseling gizi.



Gambar 1. Pembukaan oleh MC



Gambar 2. Pengukuran Tinggi Badan

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai optimalisasi pangan lokal sebagai sumber gizi seimbang pada remaja di MA As'adiyah Mattirowalie berjalan dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Melalui metode penyuluhan, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang, pemanfaatan pangan lokal, dan pentingnya penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hasil pengukuran antropometri menunjukkan masih adanya permasalahan status gizi pada remaja, baik gizi kurang maupun obesitas, sehingga diperlukan upaya berkelanjutan dalam pemantauan dan perbaikan status gizi. Selain itu, kegiatan konseling gizi turut berperan dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi gizinya serta mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat. Secara keseluruhan, optimalisasi pemanfaatan pangan lokal dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung pemenuhan gizi seimbang dan meningkatkan kualitas generasi muda menuju generasi emas, meskipun masih terdapat keterbatasan dalam pelaksanaan kegiatan.

Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan metode intervensi yang lebih komprehensif, seperti kombinasi edukasi dengan praktik langsung seperti demo masak pangan lokal. Selain itu, perlu dilakukan pendampingan berkelanjutan dan melibatkan pihak sekolah serta keluarga agar perubahan perilaku makan remaja dapat berlangsung secara konsisten. Pengembangan media edukasi yang lebih menarik dan inovatif juga dianjurkan untuk meningkatkan partisipasi peserta, serta perluasan sasaran kegiatan ke kelompok usia dan wilayah yang lebih luas guna meningkatkan dampak program secara signifikan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak MA As'adiyah Mattirowalie yang

telah memberikan izin pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, serta kepada seluruh teman-teman tim yang telah berkolaborasi dengan penuh semangat dan komitmen yang luar biasa selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat hingga penyusunan jurnal ini. Tanpa bantuan dan kerjasama dari semua pihak, jurnal ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi Ilmu Pendidikan*, 14(02), 79–92.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, Vol 2 No 02 (2021): Februari, 31–35. <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/JIGK/article/view/454/306>
- Bappenas. (2020). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024*. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.
- FAO, & WHO. (2019). *Sustainable healthy diets – Guiding principles*. Food and Agriculture Organization of the United Nations & World Health Organization.
- Indriasari, D. (2023). Body Image dan Self Esteem Pada Remaja Ditinjau Berdasarkan Perspektif Gender. *Quanta : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(2), 53–61. <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/3915/1833>
- Khofifah, L., Mahpolah, Abdurrachim, R., & Anwar, R. (2025). Hubungan Body Image, Jenis Kelamin, Pola Konsumsi, dan Sikap dengan Status Gizi Remaja di SMAN 2 Martapura. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 15(2), 105–112.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1).
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1). <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/article/view/3782/2814>
- N, S. K., Septiana, E., H, F. W., U, F. J., A, F. I., Faisol, M. A., W, M. T. L., Meilinda, N., & M, T. K. (2025). Pengaruh Diversifikasi Pangan Lokal Terhadap Strategi Pangan Global : Sistematis Literatur Review. *Infokes: Info Kesehatan*, 15(1).
- Pellokila, M. R., Chamdra, S., Kareri, I. R., Lena, M. S. R. L., & Picauly, I. (2025). Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Rangka Penerapan Gizi Seimbang. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 10(4), 952–958. <https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/8561/5326>
- WHO. (2020). *Healthy diet*. World Health Organization.