

PENGARUH EDUKASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PEREMPUAN TENTANG ANEMIA DAN GIZI DI DESA JIPURAPAH

The Effect of Education on Adolescent Girls' Knowledge Level About Anemia and Nutrition in Jipurapah Village

Nurul Hidayah, Agustin Nur Imaningsih, Ella Damayanti, Nova Wilujeng Fitria, Mu'tiyah Putri Ramadhani, Wahyu Ellen Merisdiansyah, Gabiela Rahmadhani Vasthia Shahla

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PEMKAB Jombang

Riwayat artikel

Diajukan: 24 Oktober 2022

Diterima: 31 Oktober 2022

Penulis Korespondensi:

- Agustin Nur Imaningsih
- STIKES PEMKAB Jombang

e-mail:

agustinnurima107@gmail.com

Kata Kunci:

Relaksasi otot progresif, tekanan darah, hipertensi

Abstrak

Pendahuluan : Remaja perempuan memiliki risiko tinggi terhadap kejadian anemia. Diperlukan edukasi tentang anemia dan gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang anemia dan gizi di Desa Jipurapah. **Metode:** Penelitian dilakukan pada bulan Agustus-September 2022. Desain penelitian menggunakan pra eksperimental dengan pendekatan *one group pre post-test design* untuk menganalisis tingkat pengetahuan remaja perempuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi edukasi. Populasi adalah remaja perempuan desa Jipurapah. Sampel adalah remaja perempuan desa Jipurapah yang mengikuti Sekolah Perempuan MERETAS ASA (Media Remaja Tangguh Bebas Anemia Dan Stress). Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *t (paired t-test)*. **Hasil:** Tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang anemia dan gizi pada pre-test didapatkan 52% tingkat pengetahuan cukup dan 48% tingkat pengetahuan baik. Pada post-test didapatkan 9,5% tingkat pengetahuan cukup dan 90,5% tingkat pengetahuan baik. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan nilai signifikansi 0,000 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan intervensi edukasi terhadap tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang anemia dan gizi. Edukasi berkelanjutan dibutuhkan untuk meningkatkan pengetahuan remaja perempuan.

Abstract

Introduction: Adolescent girls have a high risk of anemia. Education about anemia and nutrition is needed to increase adolescent knowledge. The aims of this study are determine the effect of education on the level of knowledge of adolescent girls about anemia and nutrition in Jipurapah Village. **Method:** The study was conducted in August-September 2022, used a pre-experimental with a one group pre-post-test design approach to analyze the level of knowledge of adolescent girls before and after the educational intervention. The population is adolescent girl in Jipurapah village. The sample is adolescent girl in Jipurapah village who attends the MERETAS ASA Women's School. The sampling technique used purposive sampling. Data analysis used paired t-test. **Results:** Level of knowledge of adolescent girls in the pre-test obtained 52% level of sufficient knowledge and 48% level of good knowledge. In the post-test obtained 9.5% level of sufficient knowledge and 90.5% level of good knowledge. **Conclusions:** There is a difference in the level of knowledge before and after education with a significance value of 0.000 which means that there is a significant effect of educational intervention on the level of knowledge of adolescent girls about anemia and nutrition. Continous education is still needed to increase the knowledge of adolescent girls.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang umumnya memiliki perubahan aspek biologis, pikiran dan emosional. Pada perubahan aspek biologis biasanya ditandai dengan pertumbuhan tinggi badan, perubahan hormon, dan kematangan alat reproduksi. Sedangkan kognitif pada remaja biasanya ditandai dengan pola pikir kritis, idealistik, dan berpikir logis. Sedangkan perubahan emosional meliputi keinginan untuk hidup bebas, memiliki konflik dengan orang tua, keinginan untuk bermain bersama teman dibandingkan dengan keluarga.

Masa remaja putri dimulai pada umur 10-14 tahun atau 12-18 bulan sebelum memulai menstruasi pertama. Pada masa remaja kebutuhan zat besi semakin meningkat dari total kebutuhan volume darah, penambahan lemak dalam tubuh dan menstruasi. Remaja putri setiap bulan mengalami menstruasi hal ini menjadi alasan utama remaja mengalami kekurangan zat besi atau disebut dengan anemia di tambah dengan kebiasaan diet ketat yang tidak seimbang sehingga dapat meningkatkan resiko anemia, kebutuhan zat gizi dalam tubuh akan berkurang saat menstruasi (Wiseman 2002).

Pada penderita anemia jumlah eritrosit kurang dari normal, sehingga kapasitas distribusi oksigen tidak mencukupi kebutuhan tubuh secara fisiologis (Pareek, 2015) sebagai akibat dari satu atau lebih nutrisi penting yang hilang, terlepas dari penyebab defisiensi tersebut. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013, prevalensi anemia di Indonesia usia 15- 24 tahun sebesar 18,4%. Kasus anemia di Indonesia sebanyak 19,7% pada perempuan disebabkan oleh kekurangan zat besi. Pada tahun 2018, angka anemia meningkat menjadi 27,2% pada perempuan (Kemenkes RI, 2018).

Remaja beresiko tinggi terhadap anemia defisiensi gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Dampak yang dirasakan

diantaranya sering mengeluh pusing, berkunang-kunang, pucat, disertai lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai. Dampak anemia akan berlanjut sampai dengan remaja putri sampai pada fase menjadi ibu hamil. Apabila anemia terjadi pada ibu hamil akan menimbulkan resiko yang sangat berbahaya, misalnya kematian ibu disebabkan perdarahan, kematian bayi, bayi lahir premature, dan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah. Kurangnya asupan zat besi akan mempengaruhi sistem imunitas yang dapat meningkatkan resiko ibu hamil terhadap infeksi dan produksi hormon stres akan mempengaruhi perkembangan plasenta dengan menurunkan aliran darah ke janin..

Meningkatnya kebutuhan zat besi saat menstruasi seperti halnya kematangan seksual. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rentan terhadap anemia dibandingkan pria (Beard 2000). Perempuan cenderung mempunyai persediaan zat besi lebih rendah dibandingkan pria, Sehingga membuat perempuan lebih rentan mengalami anemia defisiensi zat besi. Apabila zat besi yang dikonsumsi terlalu sedikit atau lebih rendah maka dapat membatasi absorpsi yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kebutuhan cadangan zat besi.

Anemia defisiensi zat besi yaitu anemia yang kerap terjadi pada remaja , akibat kebutuhan terbatas bagi perkembangan . Anemia kurang zat besi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putra . statistik pengamatan Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 melaporkan apabila kebanyakan anemia gizi pada remaja umur (10-18 tahun) 57,1 % . anak remaja putri menjalankan diet sehingga dapat menyebabkan asupan gizi berkurang. Selain itu siklus datang bulan tiap bulan yakni salah satu sebab pemicu terjadinya anemia defisiensi besi . Anemia kurang besi bisa dipengaruhi oleh beberapa penyebab, yaitu sedikitnya mengkonsumsi sumber makanan

hewani sebagai sumber makanan yang mudah diserap (heme iron) , sementara itu bahan makanan nabati (non - heme iron) yaitu sumber zat besi yang tidak mudah diserap maka diperlukan bagian yang besar untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada tubuh . Akibat kekurangan zat vitamin yang berlaku dalam penembusan zat besi seperti, protein serta vitamin C. mengonsumsi makanan tinggi serat, tannin serta phytat bisa menghambat penyerapan zat besi. Beberapa penyebab yang dapat mempengaruhi terbentuknya anemia vitamin besi , antara lain pola datang bulan , pemahaman perihai anemia , serta kebutuhan vitamin . Anemia defisiensi gizi B12 serta folat kerap terjaln pada pemuda akibat sedikitnya penemuan zat vitamin.

Edukasi merupakan suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan dan kemampuan, yang dilakukan sesuai dengan faktor budaya setempat (Depkes, 2012).

Pembelajaran yaitu sebuah teknik memberdayakan ikhtiar perorangan , grup , serta masyarakat agar bisa merawat , menaikkan serta menjaga kesehatannya melalui peningkatan wawasan , hasrat serta kemahiran , yang digeluti pantas dengan sebab adat setempat (Depkes ,2012) . metode berlatih dalam pembelajaran kesehatan yaitu teknik dalam terbentuknya kemahiran perubahan sikap dan perilaku (Notoatmodjo , 2010) . pendapatan tujuan akan lebih mudah dengan pemanfaatan sarana penelaahan yang pantas serta bisa menaikkan Kemudahan penerimaan (Mardhiah, Abdullah, & Hermansyah, 2015).

Oleh karena itu diharapkan kegiatan edukasi tentang anemia dan gizi pada remaja perempuan di Desa Jipurapah dapat meningkatkan pengetahuan remaja perempuan tentang anemia dan gizi sehingga

segala permasalahan terkait anemia dan gizi pada remaja perempuan Desa Jipurapah dapat di cegah dan diminimalisasi.

METODE

Study Design

Dalam penelitian yang digunakan adalah analitik *pre-eksperimental* untuk mencari hubungan sebab-akibat dengan adanya keterlibatan peneliti dalam manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2017). Rancangan dalam penelitian ini ialah analitik pre-eksperimental yang dipakai guna mencari hubungan sebab akibat dengan terdapatnya implikasi ekspeditor dalam manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam , 2017) . konsep studi yang dipakai ialah One Group Pre Post Test Design yang mengatakan hubungan sebab akibat dengan menyertakan satu kelompok . Kelompok diobservasi saat sebelum intervensi, setelah itu diobservasi lagi setelah intervensi

Penelitian ini menganalisis perkembangan pengetahuan remaja mengenai anemia dan gizi melalui Sekolah Perempuan MERETAS ASA (Media Remaja Tangguh Bebas Anemia Dan Stress) di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang

Population, Samples, and Sampling Population

Dalam penelitian berikut populasi remaja perempuan Di Dusun Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang

Samples

Sampel penelitian ini adalah remaja perempuan Di Dusun Jipurapah Desa Jipurapah di Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang yang mengikuti sekolah perempuan MERETAS ASA sebanyak 21 orang.

Sampling

Penelitian anemia menggunakan *non probability sampling* dengan tehnik *purposive sampling* adalah suatu teknik

penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan atau masalah penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017).

Variabel Penelitian

Variabel Independen (Bebas)

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (dependen),

yang disimbolkan dengan simbol (X) (Sugiyono, 2018). Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi anemia dan gizi.

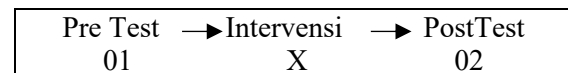
Variabel Dependen (Terikat)

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018). Variabel dependen dalam

penelitian ini adalah tingkat pengetahuan remaja perempuan mengenai anemia dan gizi seimbang.

Procedure

Penelitian ini menganalisis tingkat pengetahuan remaja perempuan tentang anemia dan gizi seimbang Kabupaten Jombang yang mengikuti sekolah perempuan MERETAS ASA. Adapun rancangan desain penelitian dapat digambarkan seperti berikut :



Keterangan:

01: Pre-Test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dilakukan intervensi edukasi

(X): Intervensi, yaitu proses edukasi kepada responden

02: Post-Test, yaitu pengukuran tingkat pengetahuan setelah dilakukan intervensi berupa edukasi.

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pengetahuan Pre	10,29	21	1,347	,294
	Pengetahuan Post	12,33	21	1,528	,333

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengetahuan Pre	,178	21	,080	,914	21	,067
Pengetahuan Post	,158	21	,186	,948	21	,309

a. Lilliefors Significance Correction

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pengetahuan Pre & Pengetahuan Post	21	,680	,001

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	Pengetahuan Pre - Pengetahuan Post	-2,048	1,161	,253	-2,576 -1,519	-8,083	20	,000

Instrument Penelitian

Instrument penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen pengumpulan data pada dasarnya tidak terlepas dari teknik pengumpulan data. Dengan demikian instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan responden dengan pertanyaan atau pernyataan yang diberikan peneliti (Sugiyono, 2010). Jumlah soal pada kuesioner yang akan diujikan sebanyak 15 soal. Kategori yang diambil dalam penilaian ini adalah tingkat pengetahuan baik, cukup, kurang.

Data Analisis

Analisa yang dilakukan terhadap dua variable yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini menggunakan uji non parametric yaitu uji paired t-test, uji tersebut dapat digunakan dengan menggunakan bantuan komputerisasi program SPSS (Static Product Service Solution) for windows relase 20.

HASIL

Data Umum

Data umum meliputi karakteristik responden berdasarkan pada usia dan pendidikan yang sedang ditempuh.

Table 1. Data karakteristik demografi responden berdasarkan umur dan tingkat pendidikan (n=21)

Characteristics	n	%
Age		
10-12 Years	3	14
12-14 Years	4	19
14-16 Years	5	24
16-18 Years	9	43
>18 Years	0	0
Education		
No School	0	0
Elementary School	3	14
Junior High School	9	43
Senior High School	9	43

Data Khusus

Berdasarkan data khusus yang berkaitan dengan peningkatan pengetahuan remaja mengenai anemia dan gizi melalui sekolah perempuan MERETAS ASA (Media Remaja Tangguh Bebas Anemia Dan Stress) di Desa Jipurapah Kecamatan Gudo Kabupaten Jombang. Berikut hasil pengambilan data pretest dan post test. Rerata (mean) nilai pre-

test remaja sebesar 10,29 dengan nilai terendah yaitu 52 dan tertinggi 82 sedangkan nilai post-test sebesar 12,33 dengan nilai post-test terendah yaitu 64 dan nilai tertinggi yaitu 94. Rata-rata kenaikan pengetahuan saat pre-test dan post-test sebesar 2,04. Nilai p juga menunjukkan 0,001 ($<0,05$) Data skor pre-test dan post-test dianalisis dengan menggunakan program komputer yaitu uji beda mean dua sampel bebas (*paired sample ttest*) untuk membandingkan tingkat pengetahuan remaja perempuan di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Sebelum Dilakukan Edukasi Anemia Dan Gizi

Dari hasil penelitian diatas bisa dilihat bahwa 21 remaja perempuan yang menjadi responden sebelum diberikan edukasi anemia dan gizi memiliki tingkat pengetahuan dengan nilai mean sebesar 10,29. Salah satu penyebab kurangnya tingkat pengetahuan remaja disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu rendahnya minat baca dan sulitnya akses internet didesa tersebut.

Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Sesudah Dilakukan Edukasi Anemia Dan Gizi

Dari penjelasan tabel diatas bisa dilihat bahwa responden pada saat sesudah diberikan edukasi tentang anemia dan gizi memiliki tingkat pengetahuan dengan nilai mean sebesar 12,33 yang artinya terjadi peningkatan mean sebesar 2, 04, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan remaja meningkat setelah dilakukan edukasi.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang pre-test didapatkan 52% tingkat pengetahuan cukup dan 48%

tingkat pengetahuan baik. Pada post-test didapatkan 9,5% tingkat pengetahuan cukup dan 90,5% tingkat pengetahuan baik.

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja adalah usia dan Pendidikan. Dalam penelitian ini sebagian besar berada pada tingkat usia remaja yaitu 16-18 tahun (43%), semakin matang usia semakin banyak pengalaman yang didapatkan sehingga mempengaruhi pengetahuan seseorang. Responden penelitian dalam hal ini remaja paling banyak berada pada tingkat Pendidikan menengah yaitu SMA. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut menerima informasi. Dengan pendidikan dan pengetahuan yang semakin luas, maka seseorang akan semakin cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Menurut (Carter, 2011) bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki.

Faktor lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap prosedur masuknya wawasan dan pemahaman kedalam masing-masing individu yang berada di dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena ada atau tidaknya interaksi timbal balik, yang akan diterima sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Notoatmodjo, 2012)

Berdasarkan fakta dan teori, pendidikan merupakan proses pembelajaran untuk menambah tingkat pengetahuan, ketrampilan serta kebiasaan yang dilakukan oleh setiap individu dapat memahami tentang apa yang tidak diketahui sebelumnya.

Pengaruh Edukasi Pada Remaja Terhadap Penanganan Anemia Khususnya Remaja Perempuan

Rata-rata kenaikan tingkat pengetahuan saat pre-test dan post-test sebesar 2,04. Nilai p juga menunjukkan 0,001 ($<0,05$) Data skor pre-test dan post-test dianalisis menggunakan uji beda mean dua sampel bebas (*paired sample t-test*) untuk membandingkan tingkat pengetahuan remaja perempuan, yang artinya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan terhadap pengaruh edukasi anemia dan gizi terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam mengatasi anemia yang terjadi pada remaja khususnya perempuan di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang. Pernyataan diatas didukung oleh penelitian (Djafar, 2013) yang menunjukan bahwa Ada Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang Tentang Anemia Dan Gizi Dengan Nilai Signifikasi 0,000.

Banyak faktor yang menentukan keberhasilan penyuluhan mulai dari isi materi edukasi, lingkungan, alat bantu, ruangan yang dikenakan, dan pemateri yang memahami materi tersebut. perihal ini didukung oleh penjelasan (Notoadmojo, 2011) penyuluhan yakni membina sikap seorang yang sudah mulai tertarik pada sebuah pergantian sikap ataupun inovasi.

KESIMPULAN

Terdapat Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Perempuan Di Desa Jipurapah Kecamatan Plandaan Kabupaten Jombang Tentang Anemia Dan Gizi.

Kegiatan peningkatan pengetahuan remaja perempuan tentang anemia dan gizi melalui sekolah perempuan MERETAS ASA berisi kegiatan edukasi materi anemia dan kebutuhan gizi yang terbukti meningkatkan pengetahuan remaja perempuan. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dan

dikembangkan dengan tema yang lain untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat secara luas.

REFERENSI

- Arumsari, Ermita. "Program Pencegahan Dan Penanggulangan." *Bogor Agricultural University*, vol. 7, 2008.
- Astuti, Dwi, and Umami Kulsum. "Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, vol. 11, no. 2, 2020, p. 314, <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832>.
- Basith, Abdul, et al. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Dunia Keperawatan*, vol. 5, no. 1, 2017, p. 1, <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>.
- Budianto, Apri. "Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia." *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 5, no. 10, 2016, <https://doi.org/10.35952/jik.v5i10.31>.
- Hasyim, Ainun Nur, et al. "Pengetahuan Risiko, Perilaku Pencegahan Anemia Dan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri." *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, vol. 15, no. 2, 2018, p. 33, <https://doi.org/10.26576/profesi.256>.
- Indartanti, Dea, and Apoina Kartini. "Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Journal of Nutrition College*, vol. 3, no. 2, 2014, <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>.
- Kusnadi, Fajrian Noor. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Medika Utama*, vol. 03, no. 01, 2021, pp. 1293–98, <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266/181>.
- Laksmi, Safira, and Helmi Yenie.

- “Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Di Kabupaten.” *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, vol. 14, no. 1, 2018, p. 104, <https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1016>.
- Putra, Rizqi Widyantori Hasanah, et al. “Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri.” *Jurnal Riset Gizi*, vol. 7, no. 2, 2019, pp. 75–78, <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5220>.
- Putri, Retno Desita, et al. “Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri.” *Jurnal Kesehatan*, vol. 8, no. 3, 2017, p. 404, <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.626>.
- Restuti, Arisanty Nursetia, and Yoswenita Susindra. “Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Relationship Between Intake Nutrition and Nutritional.” *Ilmiah INOVASI ISSN*, vol. 1, no. 2, 2016, pp. 163–67.