

# EDUKASI GIZI DENGAN METODE *PEER GROUP* BAGI REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 1 KECAMATAN SALAHUTU KABUPATEN MALUKU TENGAH

Wahyuni Sammeng<sup>1✉</sup>, Inamah<sup>2</sup>, Octovina Soumokil<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Maluku, Indonesia

Email : [wahyuniasmadzakiah@gmail.com](mailto:wahyuniasmadzakiah@gmail.com)

## Abstrak

Remaja putri rentan terhadap masalah gizi disebabkan karena mengalami menstruasi dan body image yang mempengaruhi sudut pandang seorang remaja dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Oleh karena itu, penting untuk dilakukannya edukasi gizi dengan pendekatan teman sebaya pada remaja putri. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan edukasi gizi dengan metode peer group, kemampuan menentukan status gizi secara mandiri setelah pelaksanaan edukasi gizi, dan untuk mengetahui perubahan angka status gizi kurang setelah edukasi gizi dilakukan pada remaja putri di SMP Negeri 1 Salahutu Kecamatan Salahutu. Edukasi gizi memberikan efek positif terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 1 Salahutu, Maluku Tengah, terutama bagi kelompok kontrol dengan status gizi normal meskipun pada kelompok perlakuan tidak menunjukkan adanya perubahan. Remaja putri mulai secara mandiri mengetahui cara menentukan status gizi diri sendiri tanpa pendampingan oleh tutor. Berdasarkan hasil penilaian status gizi tidak ada perubahan status gizi baik di awal maupun akhir kegiatan. disebabkan waktu pelaksanaan intervensi sangat singkat dan perubahan status gizi membutuhkan waktu yang cukup lama terutama tinggi badan.

**Kata Kunci :** remaja, peer group, gizi

## NUTRITION EDUCATION USING THE PEER GROUP METHOD FOR TEENAGERS AT SMPN 1 SALAHUTU, SALAHUTU DISTRICT, CENTRAL MALUKU REGENCY

### Abstract

Adolescent girls are vulnerable to nutritional problems due to menstruation and body image that affects a teenager's perspective in choosing and consuming food. Therefore, it is important to conduct nutritional education with a peer approach to adolescent girls. The purpose of this activity is to determine the increase in knowledge after the implementation of nutritional education with the peer group method, the ability to determine nutritional status independently after the implementation of nutritional education, and to determine changes in the number of malnutrition after nutritional education was carried out on adolescent girls at SMP Negeri 1 Salahutu. Nutrition education has a positive effect on the knowledge of adolescent girls at SMP Negeri 1 Salahutu, Central Maluku, especially for the control group with normal nutritional status, although the treatment group did not show any changes. Adolescent girls began to independently learn how to determine their own nutritional status without assistance from a tutor. Based on the results of the nutritional status assessment, there was no change in nutritional status either at the beginning or the end of the activity. because the intervention implementation time was very short and changes in nutritional status took quite a long time, especially in their height index.

**Keywords:** teenagers, peer groups, education

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahapan dimana seseorang berada di antara fase anak dan dewasa dengan banyak perubahan yang terjadi, diantaranya perubahan fisik, perilaku, kognitif, biologis, dan emosi. Remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10 – 19 tahun. Pada remaja, masalah gizi yang biasa dijumpai diantaranya anemia, obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), serta perilaku makan menyimpang seperti anoreksia nervosa dan bulimia (Khodijah et al., 2018).

Masalah gizi pada remaja umumnya muncul karena pilihan terhadap makanan yang tidak tepat sehingga terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dan kebutuhan gizi. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi adalah pengetahuan gizi yang rendah dan kebiasaan makanan yang salah.

Pengetahuan dan praktik gizi yang rendah antara lain seperti perilaku menyimpang dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi menentukan mudah tidaknya seorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Konsumsi makanan cepat saji sudah menjadi bagian gaya hidup pada masyarakat perkotaan. Remaja biasa membandingkan diri dengan teman dalam memilih makanan, sehingga motivasi remaja dalam mengonsumsi cepat saji berbeda-beda. Remaja yang masih kurang memilih makanan yang bergizi dan bervariasi dalam makanan pokok lebih cenderung membeli makanan di luar rumah (Astuti, 2014).

Salah satu yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol, dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih. Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia (Khasanah, 2016).

Hasil Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi status gizi kurus pada remaja umur 13-15 tahun sebanyak 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Di provinsi Maluku pada umur 6-14 tahun, prevalensi kekurusan sebanyak pada remaja putri 10,9%. Data hasil pemantauan status gizi tahun 2017 menunjukkan persentase remaja usia 13-15 tahun di Maluku yang memiliki status gizi kurus sebesar 14,5% dan yang memiliki status gizi sangat kurus 3,9%. Hasil riskesdas tahun 2018 menunjukkan dari 510 remaja putri di Maluku usia 13-15 tahun yang ditimbang, terdapat 4,5 % dengan status gizi sangat kurus, 10,6 % kurus, 7,1 % gemuk dan 2,4 % sangat gemuk (obesitas) (Kemenkes RI, 2018).

Hasil Susenas bulan September 2016, rata-rata konsumsi kalori Maluku per kapita sehari adalah 1787,07 Kkal dari standar nasional 2150 kKal. Rata-rata konsumsi protein 50,86 gram dari standar nasional 57 gram. Maluku menempati posisi provinsi dengan rata-rata konsumsi energi dan protein yang terendah. Berdasarkan hasil Susenas Maret 2017, setiap penduduk di Provinsi Maluku mengonsumsi rata-rata 1.886,52 kkal kalori dan 53,90 gram protein setiap harinya. Rata-rata konsumsi kalori dan protein per kapita sehari penduduk di Provinsi Maluku ini masih berada di bawah standar kecukupan, berdasarkan standar yang tercantum dalam Pasal 4 Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 75 tahun 2013. Rata-rata konsumsi kalori per kapita sehari penduduk perkotaan maupun perdesaan masih berada di bawah standar kecukupan kalori. Rata-rata setiap penduduk perkotaan mengonsumsi kalori sebesar 1.894,52 kkal per kapita sehari. Sedangkan penduduk perdesaan mengonsumsi lebih sedikit kalori yaitu, 1.881,03 kkal per kapita sehari. Sama dengan kalori, rata-rata konsumsi protein penduduk di perkotaan lebih tinggi dibandingkan perdesaan yaitu 56,71 gram berbanding 51,98 gram. Di wilayah Maluku Tengah, rata-rata konsumsi energi 1 998,52 kKal dan konsumsi protein 57,61 gram.

SMP Negeri 1 Salahutu dengan jumlah siswa perempuan berjumlah 178 orang yang terdiri dari kelas VII 64 orang, kelas VIII 59 orang dan kelas IX 55 orang. Sesuai informasi dari pihak sekolah

bahwa untuk mengarahkan pembiasaan makan yang baik, sekolah mengarahkan untuk para siswa siswi agar membawa bekal masing-masing dari rumah. Hal ini dilakukan pihak sekolah mengingat masih banyak siswa lebih menyukai makanan lain dari pada menghabiskan bekal yang di bawa dari rumah sehingga dapat berpengaruh pada status gizi remaja putri. Gambaran geografis SMP Negeri 1 Kecamatan Salahutu terletak di Jalan Raya Waai, RT/RW 0/0, Dusun. NAANG, Ds./Kel Waai, Kecamatan Salahutu, Kabupaten Maluku Tengah Provinsi Maluku, yang berbatasan yaitu Timur berbatasan dengan Desa Liang, Barat berbatasan dengan desa Tulehu, Utara berbatasan dengan Laut dan Selatan berbatasan dengan Pegunungan 1962 dengan luas tanah 11.000 m<sup>2</sup>.

Status gizi kurang pada remaja putri sangat berpengaruh pada konsentrasi, prestasi belajar, dan produktifitasnya. Selain itu, remaja putri juga merupakan generasi calon ibu yang melahirkan bayi, jika kondisi gizi kurang ini dibuikan, kedepannya mereka akan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah, premature, dan risiko kematian ibu. Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan pada remaja Sekolah Menengah Atas di Kecamatan Salahutu oleh Mahmud, dkk (2017) didapatkan bahwa remaja kurus sebanyak 12,3 % dan pendek 28,7 % dari total sampel 334 orang. Status gizi kurang pada remaja Sekolah Menengah Atas ini tentunya sangat potensial terjadi sejak mereka masih duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama.

Dan berdasarkan pengkajian awal lokasi kegiatan oleh pengabdian pada tahun 2019 dilihat bahwa tingkat konsumsi asupan energi pada remaja putri berjumlah 64 masih didapatkan asupan kurang 13 orang (20%) dan defisit 12 orang (12%) dan asupan protein kurang sebesar 10 orang (16%) dan defisit sebesar 5 orang (5%) serta frekuensi makan kurang sebanyak 38 orang (59%). Hal ini berdampak pada masalah status gizi remaja putri kurus sebanyak 17 orang (26%), sangat kurus sebanyak 4 orang (6%), dan gemuk sebanyak 3 orang (5%).

Remaja yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari didalam rumah cenderung mengalami gizi lebih karena menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka remaja mudah mengalami kelebihan berat badan. Berbagai sarana dan fasilitas memadai menyebabkan gerak dan aktivitas menjadi semakin terbatas dan hidup semakin santai karena segalanya sudah tersedia. Aktifitas fisik pada remaja putri sebagian besar dilakukan didalam ruangan. Remaja putri lebih suka melakukan rumah seperti menyapu dan mencuci baju. Lain halnya dengan remaja putra, yang cenderung aktifitasnya lebih menyukai diluar ruangan seperti berolahraga bermain bola, memanjat tebing dan touring bersama temannya. Hal ini menyebabkan kurangnya aktifitas fisik pada remaja putri, sehingga menyebabkan kejadian overweight (Khasanah, 2016).

Pemberian edukasi gizi seimbang pada remaja dapat menjadi solusi permasalahan rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi seimbang. Kelompok remaja merupakan target populasi yang ideal untuk pelaksanaan program intervensi edukasi gizi, disebabkan masih kurangnya informasi tentang gizi di lingkungan sekolah. Studi Indriasari dan Nuryani (2017) menunjukkan bahwa pelatihan duta gizi seimbang pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja tentang gizi seimbang.

Edukasi gizi pada remaja meningkatkan pengetahuan, sikap positif, frekuensi sarapan dan menurunkan aktifitas *sedentary* pada remaja obesitas. Edukasi gizi signifikan meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Penelitian pada remaja obesitas menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi dapat meningkatkan skor pengetahuan gizi dan asupan serat pada remaja (Nuryani, n.d.).

Dari hal tersebut di atas, maka pengabdian bertujuan untuk melakukan kegiatan edukasi gizi dengan metode *peer group* bagi remaja putri di SMP Negeri 1 Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. Adapun tujuan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini di antaranya untuk mengetahui Peningkatan pengetahuan setelah pelaksanaan Edukasi gizi dengan metode *peer group* Pada Remaja putri di SMP Negeri 1 Salahutu Kecamatan Salahutu. Untuk mengetahui kemampuan menentukan status gizi secara mandiri setelah pelaksanaan edukasi gizi bagi Remaja putri di SMP Negeri 1 Salahutu Kecamatan Salahutu. Untuk mengetahui perubahan angka status gizi kurang setelah edukasi gizi dilakukan pada Remaja putri di SMP Negeri 1 Salahutu Kecamatan Salahutu.

### **Metode**

Dalam kegiatan ini, agar manfaat edukasi gizi dapat dirasakan oleh semua remaja putri SMP Negeri 1 Salahutu, pengabdian membagi siswa dalam kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang memiliki masalah status gizi dan kelompok kontrol atau normal. Pada tahapan pertama, persiapan dan pembuatan materi sosialisasi yang meliputi penelusuran pustaka, pembuatan *powerpoint presentation*, pembuatan video gizi edukatif, persiapan bahan *ice breaking* dan *games* edukasi gizi remaja putri, dan lembar monitoring/ evaluasi (pre dan post test dari materi modul). Pada tahap kedua dilakukan penyusunan modul edukasi gizi. Tahap ketiga, pelaksanaan edukasi gizi remaja putri SMP Negeri 1 Salahutu yang terdiri dari materi tentang menentukan status gizi remaja dan materi kebutuhan konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) pada remaja putri. Selanjutnya, remaja putri dibagi dalam 2 kelompok dengan membekali materi edukasi kepada tutor teman sebaya. Pelaksanaan edukasi gizi kepada tutor teman sebaya (*peer group*) dilakukan beberapa kali pertemuan dan diakhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilakukan penutupan dan pelaksanaan *post test* edukasi gizi remaja putri SMP Negeri 1 Salahutu.

*Peer group* merupakan suatu bentuk kelompok sosial yang memiliki nilai-nilai unik dan memiliki standar perilaku dengan struktur sosial serta terdapat pemimpin dan yang dipimpin. Sedangkan menurut Tiwi 2012 menjelaskan bahwa pendidikan sebaya (*peer group*) adalah sebuah konsep populer yang mengacu pada berbagai pendekatan seperti saluran komunikasi, metodologi, filosofi, dan strategi. Istilah '*peer group*' merujuk pada suatu pengertian sesuatu yang berdiri sama dengan yang lain, sesuatu milik yang sama atau dengan kata yang sederhana sebagai pendidikan sebaya (I'ana Aulia Andari, 2014). Menurut peneliti hal ini karena pada kelompok *peer education* penyampaian informasi adalah teman sebaya yang telah dilatih sebelumnya dan orang yang dipilih mempunyai sifat kepemimpinan dalam membantu orang lain (Cyntia Kasih, 2019).

### **Hasil dan Pembahasan**

Hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Kelas Kelompok Perlakuan dan Normal Remaja Putri Siswi Di SMP Negeri I Salahutu Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2019**

No	Kelas	Kelompok Perlakuan		Kelompok Normal	
		n	%	n	%
1	Kelas 7	7	38.9	11	33.3
2	Kelas 8	7	38.9	16	48.5
3	Kelas 9	4	22.2	6	18.2
Total		18	100	33	100

Pada data tabel 1, remaja putri yang ikut dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, Kelompok perlakuan secara distribusi kelas secara berurutan dari kelas 7, 8. dan 9 pada Kelompok perlakuan adalah 38.9 %, 38.9%, dan 22,2%. Sedangkan untuk Kelompok normal secara berurutan, 33.3%, 48.5%, dan 18.2%. Pemilihan kelompok perlakuan dilakukan dengan teknik *total sampling* remaja putri yang memiliki masalah gizi kurang. Sedangkan pemilihan kelompok normal dilakukan dengan cara acak (random).

**Tabel 2. Distribusi Umur Kelompok Perlakuan dan Normal Remaja Putri Siswi Di SMP Negeri I Salahutu Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2019**

NO	Umur	Kelompok perlakuan		Kelompok Normal	
		n	%	N	%
1	Umur 11	4	22.2	8	24.2
2	Umur 12	4	22.2	9	27.3
3	Umur 13	6	33.4	10	30.3
4	Umur 14	4	22.2	6	18.2
Total		18	100	33	100

Berdasarkan tabel 2, distribusi umur pada kelompok perlakuan maupun kelompok normal dipilih tanpa menggunakan kategori tertentu. Baik Kelompok perlakuan maupun kelompok normal, remaja putri yang paling banyak ikut dalam kegiatan adalah remaja yang berumur 13 tahun, secara berurutan dari dua kelompok yaitu 33.4% dan 30.3%. Sedangkan Kelompok perlakuan, umur 11 tahun, 12 tahun, dan 14 tahun terdistribusi dengan jumlah yang sama.

**Tabel 3. Distribusi Status Gizi Kelompok Perlakuan dan Normal Remaja Putri Siswi Di SMP Negeri I Salahutu Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2019**

Status Gizi	Awal Perlakuan		Akhir Perlakuan	
	N	%	n	%
Sangat kurus	5	27.8	5	27.8
Kurus	13	72.2	13	72.2
Total	18	100	18	100

Setelah penentuan siswi yang akan mengikuti kegiatan *peer group* pada kelompok pengabdian masyarakat, selanjutnya adalah menentukan status gizi awal dan akhir intervensi pada kelompok yang

memiliki masalah gizi. Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada perubahan atau perbaikan status gizi baik yang sangat kurus maupun kurus. Jumlahnya sama di awal dan akhir kegiatan.

Faktor yang memicu terjadinya masalah kurang gizi pada usia remaja yaitu faktor langsung meliputi asupan makan dan penyakit infeksi yang disebabkan karena makanan yang kurang tetapi juga karena penyakit. Pola makan remaja yang salah dapat menjadi pemahaman gizi yang keliru seperti sering jajan, sering tidak sarapan pagi sehingga menjadi kebiasaan makan yang buruk dan terjadi kekurangan gizi. Bila konsumsi gizi selalu kurang dari kecukupan maka seseorang akan mengalami gizi kurang (Reny Soraya, 2017).

Jika konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan maka tubuh akan kekurangan energi, akibat yang dapat ditimbulkan adalah tubuh akan mengalami ketidakseimbangan (energi negatif), sehingga berat badan kurang dari berat badan seharusnya. Bila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan maka akan terjadi berat badan lebih atau kegemukan (Tanjung et al., 2017)

Keadaan gizi seseorang banyak ditentukan oleh konsumsi pada masa lalu. Pada keadaan normal tinggi badan bertambah seiring bertambahnya umur. Pengaruh defisiensi gizi terhadap tinggi badan akan tampak dalam waktu relatif lama. Oleh sebab itu TB/U menggambarkan masalah gizi kronis. Perubahan berat badan sangat rentan dengan kondisi tubuh. Dalam keadaan normal penambahan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan pada kecepatan tertentu. Oleh sebab itu IMT/U lebih sesuai untuk menggambarkan status gizi saat ini atau menggambarkan masalah gizi akut (Tanjung et al., 2017).

**Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Perlakuan dan Normal Remaja Putri Siswi Di SMP Negeri I Salahutu Kabupaten Maluku Tengah Tahun 2019**

<b>Pengetahuan</b>	<b>Kelompok Perlakuan</b>	<b>Kelompok Normal</b>
Pretest	54.7	72.9
Posttest	51.8	80.5

Setelah pengolahan data pretest dan posttest, hasil penilaian pengetahuan, kelompok control mengalami peningkatan secara rata-rata statistik, sedangkan pada kelompok perlakuan hasil pretest lebih baik daripada posttest. Pada kelompok perlakuan, terdapat 3 data yang mengalami penurunan nilai dari pretest ke post test dikarenakan siswi yang bersangkutan tidak hadir. Positif rank menunjukkan ada 14 data yang mengalami peningkatan hasil pretest ke post test. Ties menunjukkan ada 1 data yang sama pada prepost test (1 siswi tidak hadir di kedua tes sehingga nilai pre-post nya 0). Untuk Kelompok normal, negative ranks diperoleh 6 data yang mengalami penurunan nilai dari pretest ke post test (3 siswi tidak hadir saat post test dan 3 siswi lainnya mengalami nilai post test yang lebih rendah dari sebelumnya). Pada positive ranks diperoleh 27 data yang mengalami peningkatan nilai post test jika dibandingkan dengan pretestnya. Ties 0 berarti tidak ada data yang nilai pre-post testnya sama.

Edukasi gizi memberikan efek positif terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 1 Salahutu, Maluku Tengah terutama bagi kelompok kontrol dengan status gizi normal. Kemampuan

menentukan status gizi secara mandiri, dilakukan dengan memberikan lembar kerja essay kepada siswi baik dari Kelompok perlakuan maupun Kelompok normal. Negative ranks pada Kelompok perlakuan ditemukan 1 orang karena tidak hadir pada saat pengisian lembar penilaian. Sedangkan pada Kelompok normal terdapat 2 orang yang tidak hadir saat evaluasi.

Kelompok teman sebaya memungkinkan individu untuk saling berinteraksi, bergaul dan memberikan semangat dan motivasi terhadap teman sebaya yang lain secara emosional. Ikatan secara emosional dalam kehidupan peer group akan mendatangkan berbagai manfaat dan pengaruh yang besar bagi individu yang berada dalam kelompok tersebut. Adapun salah satu manfaat kelompok teman sebaya yaitu dapat membantu anak mengembangkan kesadaran yang rasional dan skala nilai orang tua yang cenderung diterima anak (Alfid Tri Afandi, Retno Indarwati, 2016).

Lingkungan sekolah dan adanya peer group dapat menjadi strategi untuk mengoptimalkan kesehatan anak. Strategi intervensi yang dilakukan pada keperawatan komunitas adalah proses kelompok, pendidikan kesehatan dan kerjasama. Pendekatan yang dapat dilakukan dalam rangka melaksanakan pendidikan kesehatan antara lain pendekatan kelompok. Sedangkan metode yang dapat digunakan antara lain, bermain peran, belajar kelompok, diskusi, demonstrasi dan lain-lain. Pendekatan dan metode tersebut dapat dilakukan oleh perawat komunitas bekerjasama dengan dokter kecil untuk melakukan pendidikan kesehatan kepada teman sebayanya sehingga akan mudah dipahami (Fajrin et al., n.d.)

Pada teori belajar sosial yang menyatakan bahwa interaksi fasilitator yang berasal dari kelompok itu sendiri dapat merangsang atau menstimuli pola-pola respon baru melalui belajar untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, tindakan serta keyakinan dalam memelihara dan melindungi kesehatannya. Penilaian status gizi dilakukan di awal dan akhir kegiatan, pada negative ranks maupun positif ranks nilainya 0 dikarenakan tidak ada perubahan status gizi baik di awal maupun akhir kegiatan (Perdana, NWNL., Ayuningsih, NN., Widiastuti, 2007)

### **Kesimpulan**

Adapun yang dapat disimpulkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok normal. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan efek positif terhadap pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 1 Salahutu, Maluku Tengah, terutama bagi kelompok control dengan status gizi normal. Siswi mulai secara mandiri mengetahui cara menentukan status gizi diri sendiri tanpa pendampingan oleh tutor. Berdasarkan hasil penilaian status gizi tidak ada perubahan status gizi baik di awal maupun akhir kegiatan hni disebabkan waktu pelaksanaan intervensi sangat singkat dan perubahan status gizi membutuhkan waktu yang cukup lama terutama dalam indeks tinggi badannya. Disarankan agar kegiatan ini perlu di lanjutkan kembali dengan durasi pelaksanaan yang lebih lama.

### **Daftar Pustaka**

Alfid Tri Afandi, Retno Indarwati, S. H. (2016). *Pengaruh Peer Group Support Terhadap Perilaku Jajanan Sehat Siswa Kelas 5 SDN Ajung Kalisat Jember*. 1–23.

- Astuti, S. P. (2014). Variasi Menu Makanan Yang Mengandung Zat Remaja Karya Ilmiah Akhir-Ners Remaja Karya Ilmiah Akhir-Ners. In *Universitas Indonesia*.
- Cyntia Kasih, L. (2019). Efektifitas Peer Education Pada Pengetahuan Dan Sikap Siswa SMA Dalam Pencegahan HIV / AIDS The Effectivity Of Peer Education On Students ' Knowledge And Attitude In Preventing The Spreading HIV / AIDS yang menyerang system kekebalan tubuh tidak seksualit. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 26–33.
- Fajrin, N., Nuraeni, A., & Solechan, A. (n.d.). *Pagi Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah Di SDN Kembangarum 02 Semarang*. 1–12.
- I'ana Aulia Andari. (2014). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Model Peer Group Terhadap Perilaku Ibu Melakukan Deteksi Dini Kanker Serviks. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 53, Issue 9).
- Khasanah, D. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantrean Ta'mirul Islam Surakarta*.
- Khodijah, L., Nugraheni, S. ., & Kartini, A. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Metode Peer Educator Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Putri Pada Pencegahan Anemia Defisiensi Besi Di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 206–213.
- Nuryani, Y. P. (n.d.). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja. *Indonesian of Journal Human Nutrition*.
- Perdana, NWNL., Ayuningsih, NN., Widiastuti, I. (2007). *Pengaruh Peer Group Tutorial Terhadap Perilaku Jajan Sehat Siswa Kelas 3 Di SD Islam Hidayatullah Denpasar Selatan*.
- Reny Soraya. (2017). Gambaran Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan IMT Di SMA Islam 1 Sleman Yogyakarta. In *Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta* (Vol. 11).
- Tanjung, E. E., Jumirah, & Ardiani, F. (2017). *Gambaran Perencanaan Menu Makanan Dan Pola Konsumsi Serta Status Gizi Anak Di Panti Asuhan Aceh Sepakat Yayasan Darul Aitam: Vol. X* (Issue 3).