JURNAL GIZI ILMIAH

https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI
Volume 13| Nomor 2| Mei-Agustus| 2026
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Perubahan Pengetahuan dan Sikap Sarapan untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis Menggunakan Video Edukasi pada Siswi di SMP Widya Sakti Denpasar

Ni Made Windy Wardani[1], Ni Made Yuni Gumala[2], Ni Made Dewantari[3]

[1,2,3] Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes Denpasar

Kata Kunci : Sarapan, Media Video, Pengetahuan, Sikap, Kekurangan Energi Kronis

Keywords : *Breakfast, Video Media, Knowledge, Attitude, Chronic Energy Deficiency*

Corespondensi Author
Ni Made Windy Wardani
Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan, Poltekkes Kemenkes Denpasar
Denpasar
Email: windywardani285@gmail.com

Abstrak.

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada siswi masih menjadi masalah gizi yang berkaitan dengan kebiasaan tidak sarapan. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan rendahnya asupan energi di pagi hari sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, aktivitas fisik, serta status gizi apabila terjadi secara terus-menerus. Kondisi ini apabila dibiarkan dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar siswi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui edukasi gizi menggunakan media video, karena lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan video edukasi pada siswi SMP Widya Sakti Denpasar. Jenis penelitian ini yaitu pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Besar sampel 48 siswi yang dipilih secara *cluster sampling*. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi, kemudian dianalisis untuk melihat perubahan skor pengetahuan dan sikap menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 74,84 menjadi 85,89 dan skor sikap dari 76,54 menjadi 87,75, dengan nilai p = 0,00. Dapat disimpulkan bahwa edukasi melalui video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terkait pentingnya sarapan sebagai upaya pencegahan kekurangan energi kronis (KEK).

Absctract

Chronic Energy Deficiency (CED) among female students remains a nutritional problem related to skipping breakfast habits. Skipping breakfast can cause low energy intake in the morning, which may affect learning concentration, physical activity, and nutritional status if it occurs continuously. This condition can negatively impact students' health and academic achievement. One effort to overcome this problem is nutrition education using video media because it is more attractive, interactive, and easier to understand. This study aimed to determine changes in knowledge and attitudes toward breakfast as an effort to prevent Chronic Energy Deficiency through

educational videos among female students at Widya Sakti Junior High School Denpasar. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 48 female students selected by cluster sampling. Knowledge and attitude data were collected using questionnaires before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in the average knowledge score from 74.84 to 85.89 and attitude score from 76.54 to 87.75, with p = 0.00. It can be concluded that video-based education was effective in improving knowledge and developing positive attitudes toward the importance of breakfast to prevent CED.

PENDAHULUAN

Indonesia, sebagai negara berkembang, saat ini menghadapi masalah gizi ganda kelebihan gizi dan kekurangan gizi. Permasalahan kesehatan yang muncul di negara-negara dengan ekonomi menengah dan rendah seringkali berhubungan dengan isu kekurangan gizi. Keadaan ini dapat mempengaruhi semua usia, dan masalah gizi yang dialami oleh kelompok usia tertentu berdampak pada status gizi sepanjang kehidupan (pengaruh antar generasi) (Qurrotul'Ani *et al*., 2023).

Masalah gizi adalah suatu permasalahan yang memerlukan berbagai cara untuk ditangani karena ada banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu kelompok yang lebih rentan mengalami masalah gizi dan menjadi fokus dalam program penanganan adalah perempuan yang berada di usia subur, terutama remaja putri. Berdasarkan ketentuan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, remaja adalah individu yang berusia antara 10 hingga 18 tahun, karena kelompok ini sangat rentan dalam kualitas generasi yang akan datang. Masalah gizi yang paling sering ditemukan pada remaja putri adalah kekurangan energi kronis (KEK). Kekurangan energi kronis terjadi sebab ketidakseimbangan energi didalam tubuh, yang mengakibatkan berat badan yang kurang dan penurunan dalam pengeluaran energi (Putri et al., 2023).

Menurut informasi dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, tingkat defisiensi energi kronis di kalangan remaja di Indonesia masih cukup signifikan, yakni 20,6%. Angka ini mengindikasikan bahwa remaja berusia 10 - 14 tahun mengalami KEK paling tinggi, dengan angka mencapai 71,0%, sementara prevalensi terendah tercatat di orang dewasa yang berusia 40-44 tahun, yaitu 5,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di sisi lain, berdasarkan data dari Survei Kesehatan Dasar Bali 2018, provinsi Bali menunjukkan bahwa Denpasar memiliki angka KEK tertinggi untuk remaja perempuan jika dibandingkan dengan kabupaten atau kota lainnya, yaitu 13,25% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Nutrisi memiliki peranan yang krusial selama masa remaja, karena kekurangan asupan gizi saat ini menjadi masalah besar di kalangan anak muda. Pola makan yang tidak sehat, seperti tidak sarapan, adalah salah satu penyebab yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja. Kekurangan energi yang terus-menerus pada remaja putri dapat menyebabkan dampak negatif pada janin, seperti kehilangan bayi, kelahiran yang tidak berhasil, kematian pada bayi yang baru lahir, cacat lahir, anemia pada anak, berat lahir yang rendah, proses persalinan yang sulit atau berkepanjangan, kelahiran prematur, serta risiko pendarahan, dan stunting pada anak sebagai akibat jangka panjang dari kekurangan energi yang dialami oleh ibu hamil (Alvi, 2021).

Sarapan memberikan sebanyak 15 hingga 30% dari total kebutuhan energi setiap hari dan oleh karena itu sangat penting untuk memastikan tubuh mendapatkan energi yang diperlukan (Savira *et al*., 2024). Informasi dari (UNICEF, 2024), mengungkapkan bahwa di Indonesia, masih ada banyak anak dan remaja yang tidak menjalani kebiasaan sarapan yang sehat, beberapa dari mereka melewatkan sarapan sama sekali atau hanya minum, seperti air, teh, atau susu, tanpa mengonsumsi makanan yang cukup.

Remaja putri yang kelak akan menjadi seorang ibu sebaiknya mempersiapkan diri untuk menghadapi 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Dampak dari kurangnya gizi selama masa remaja tidak dapat diperbaiki pada fase kehidupan selanjutnya. Oleh sebab itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan kondisi gizi dan memastikan bahwa mengonsumsi makanan yang beragam dan seimbang secara nutrisi. Di samping itu, pengetahuan yang baik mengenai gizi juga sangat diperlukan untuk mendukung usaha ini (Rahmad et al., 2023).

Pengetahuan tentang gizi dan kesehatan berpengaruh besar terhadap pemilihan makanan. Mengingat berbagai kegiatan yang dilakukan remaja, baik di sekolah maupun di luar, mereka sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan merencanakan makan (Munawara *et al*., 2023). Pengetahuan berperan penting dalam mengatasi masalah dan memengaruhi perilaku, terutama bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi mereka. Oleh karena itu, penting untuk melakukan upaya dalam meningkatkan pengetahuan, termasuk melalui pendidikan gizi. Pendidikan gizi adalah metode dengan tujuan meningkatkan wawasan dan sikap remaja putri mengenai gizi. Materi pendidikan dapat disampaikan dengan berbagai cara dan media (Arista & Gifari, 2021). Dalam memberikan edukasi memerlukan sarana yang menarik. Salah satu sarana yang banyak diterima oleh remaja adalah video. Video merupakan media yang menggabungkan audio dan visual sehingga memperlihatkan objek dan kejadian seakan-akan nyata. video dapat meningkatkan minat remaja untuk menerima informasi dengan lebih baik dan mengingatnya dengan lebih efisien, yang dapat membangkitkan rasa ingin tahu remaja terhadap pesan yang disampaikan (Puspita *et al*., 2021).

SMP Widya Sakti Denpasar merupakan salah satu sekolah di Denpasar dengan jumlah remaja putri kelas VIII A sampai F sebanyak 101 siswi. Berdasarkan hasil wawancara pada sebagian remaja putri, masih ditemukan siswi yang melewatkan sarapan karena tidak terbiasa sarapan, keterbatasan waktu akibat terburu-buru, keluhan sakit perut saat sarapan, serta tidak tersedianya sarapan di rumah akibat kesibukan orang tua. Selain itu, sebagian siswi juga belum pernah mendapatkan edukasi mengenai pentingnya sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis (KEK), sehingga menunjukkan masih kurangnya pemahaman remaja mengenai pentingnya sarapan.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perubahan pengetahuan dan sikap sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan video pada siswi di SMP Widya Sakti Denpasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimental dengan desain one group pretest-posttest. Penelitian dilakukan di SMP Widya Sakti Denpasar. Sampel penelitian berjumlah 48 siswi kelas VIII berusia 13–14 tahun yang dipilih menggunakan teknik cluster sampling. Data pengetahuan dan sikap mengenai sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis (KEK) diperoleh menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Intervensi dilakukan melalui edukasi gizi menggunakan media video yang diberikan secara tatap muka dan melalui *WhatsApp grup* selama kurang lebih satu bulan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi

menggunakan media video, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan dan sikap siswi tentang sarapan untuk mencegah KEK. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan α=0,05.

HASIL

Karakteristik Sampel

Tabel 1. Sebaran Sampel Berdasarkan Karakteristik Penelitian

Karakteristik Sampel	f	%
Umur		
13 tahun	16	33,3
14 tahun	32	66,7
Total	**48**	**100**
Kebiasaan Sarapan		
Setiap hari (7 kali/minggu)	3	6,3
Sering (4-6 kali/minggu)	2	4,2
Jarang (1-3 kali/minggu)	35	72,9
Tidak pernah	8	16,7
Total	**48**	**100**
Pengelompokan Sarapan		
Sarapan lengkap (Nasi kuning & bubur ayam)	16	33,3
Sarapan tidak lengkap (Roti tawar + selai, telur rebus, sosis, dan susu UHT)	24	50
Tidak sarapan	8	16,7
Total	**48**	**100**

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 1 dilihat dari sebaran sampel menurut umur, sebagian besar sampel berusia 14 tahun, yaitu 32 orang 66,7%, dan 16 orang 33,3%, 13 tahun. Dalam hal kebiasaan sarapan, mayoritas sampel jarang sarapan (1 hingga 3 kali per minggu), yaitu 35 orang 72,9%, dan 8 orang 16,7% sarapan setiap hari (7 kali per minggu). Sebagian besar sampel termasuk dalam kelompok sarapan tidak lengkap, yaitu 24 orang, atau 50%, yang makan roti tawar dengan selai, telur rebus, sosis, dan susu UHT. Sebagian besar sampel mengonsumsi sarapan lengkap, yaitu nasi kuning dan bubur ayam, 16 yang merupakan 33,3%, dan 8 yang setara dengan 16,7%, tidak sarapan.

Analisis Univariat

Tabel 2. Sebaran Sampel Berdasarkan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi Melalui Media Video

Indikator Pengamatan	Skor Pengetahuan	
	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
Terendah	46,15	61,54
Tertinggi	92,31	100
Rata-Rata	74,84	85,89
SD	11,84	9,29

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 2 hasil pengukuran pengetahuan siswi sebelum diberikan video, diperoleh nilai terendah 46,15 dan tertinggi 92,31, dengan rata-rata 74,84 serta standar deviasi 11,84. Setelah diberikan intervensi berupa video edukasi tentang sarapan untuk mencegah KEK, skor pengetahuan meningkat, dengan nilai terendah 61,54 dan nilai tertinggi 100, serta rata-rata meningkat menjadi 85,89 dengan standar deviasi 9,29.

Tabel 3. Sebaran Sampel Berdasarkan Nilai Sikap Sebelum dan Setelah Edukasi Melalui Media Video

Indikator Pengamatan	Skor Sikap	
	Sebelum Edukasi	Setelah Edukasi
Terendah	51,28	74,36
Tertinggi	92,31	100
Rata-Rata	76,54	87,75
SD	9,70	7,08

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel 3 hasil pengukuran skor sikap siswi sebelum diberikan video edukasi, diperoleh nilai terendah 51,28 dan nilai tertinggi 92,31, dengan rata-rata sebesar 76,54 serta standar deviasi 9,70. Setelah diberikan intervensi berupa video edukasi tentang sarapan untuk mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK), skor sikap menunjukkan peningkatan, dengan nilai terendah 74,36 dan nilai tertinggi 100, serta rata-rata meningkat menjadi 87,75 dengan standar deviasi 7,08.

Analisis Bivariat

Tabel 4. Perubahan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Konis Menggunakan Video Edukasi

Kategori		Mean	SD	Nilai Min	Nilai Mak	z	*p-value*
Penge-tahuan	Sebelum	74,84	11,84	46,15	92,31	-5.34	0,00
	Setelah	85,89	9,29	61,54	100		
Sikap	Sebelum	76,54	9,70	51,28	92,31	-5.84	0,00
	Setelah	87,75	7,08	74,36	100		

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan data pada tabel 4, rata-rata skor pengetahuan dan sikap mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi melalui media video. Hasil uji *Wilcoxon* pada variabel pengetahuan dan sikap menunjukkan nilai *p-value* = 0,00 (p<0,05), sehingga hipotesis penelitian diterima dan terdapat perubahan bermakna secara statistik.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel berusia 14 tahun yaitu sebanyak 66,7%, sedangkan sampel berusia 13 tahun sebanyak 33,3%. Usia 13–14 tahun termasuk dalam tahap awal remaja yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan sehingga kebutuhan energi dan zat gizi meningkat. Apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, maka remaja putri berisiko mengalami kekurangan energi kronis (KEK). Penelitian Defani et al. (2023) menyatakan bahwa remaja perempuan usia 10–14 tahun merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi karena berada pada fase pertumbuhan cepat.

Sebagian besar siswi memiliki kebiasaan sarapan yang masih kurang baik, dimana 72,9% hanya sarapan 1–3 kali per minggu dan 16,7% tidak sarapan sama sekali. Selain itu, sebanyak 50% siswi mengonsumsi jenis sarapan yang belum lengkap sesuai pedoman gizi seimbang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa asupan energi pagi hari pada sebagian besar siswi belum optimal. Sarapan merupakan salah satu upaya penting untuk memenuhi kebutuhan energi harian dan mencegah terjadinya KEK pada remaja putri. Tujuan utama dari sarapan adalah memberi energi yang dibutuhkan untuk memulai aktivitas sehari-hari. Selain itu, nutrisi yang diperoleh dari sarapan mendukung berbagai proses fisiologis di dalam tubuh, termasuk metabolisme, pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan (Hartati et al., 2023).

Kebiasaan tidak sarapan dapat mengakibatkan rendahnya tingkat energi di pagi hari dan jika hal ini terus dilakukan, bisa mengurangi total asupan energi harian. Situasi ini dapat mengarah pada kekurangan energi kronis, yaitu keadaan di mana asupan energi tidak cukup dalam waktu yang lama, yang sering terjadi pada remaja putri.dengan demikian, penting untuk memberikan edukasi terkait pentingnya sarapan, ini berfungsi untuk meningkatkan pemahaman siswi tentang keuntungan sarapan dalam memenuhi kebutuhan energi harian, serta membentuk pandangan positif yang dapat mendorong penerapan kebiasaan sarapan secara teratur dalam keseharian (Istiharini et al., 2024).

Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi Menggunakan Video

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan siswi setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media video. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 74,84 sebelum intervensi menjadi 85,89 setelah intervensi. Selain itu, nilai standar deviasi menurun dari 11,84 menjadi 9,29 yang menunjukkan bahwa pemahaman siswi setelah edukasi menjadi lebih merata.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa media video efektif digunakan dalam penyampaian edukasi gizi kepada remaja putri. Media video mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi audio dan visual sehingga materi lebih mudah dipahami dan menarik perhatian siswi selama proses pembelajaran. Selain itu, video yang dibagikan melalui WhatsApp memungkinkan siswi untuk mempelajari kembali materi secara

mandiri. Penelitian Mardiana et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan video animasi edukasi sarapan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri secara signifikan.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0,00 (p<0,05), yang berarti terdapat perubahan pengetahuan yang signifikan sebelum dan setelah edukasi menggunakan media video. Perubahan tersebut menunjukkan peningkatan skor pengetahuan, dengan nilai rata-rata yang meningkat dari 74,84 sebelum edukasi menjadi 85,89 setelah edukasi, atau meningkat sebesar 11,05 poin.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rochman et al. (2024) dan Mentari et al. (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis video efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya sarapan dan pencegahan KEK. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan yang diberikan melalui media video setelah pembelajaran dapat berdampak pada cara siswi memperlakukan sarapan. Karena orang akan lebih mengerti keuntungan dan signifikansi perilaku itu dalam aktivitas sehari-hari, pengetahuan yang baik membentuk sikap positif.

Perubahan Sikap Sebelum dan Setelah Edukasi Menggunakan Video

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor sikap siswi setelah diberikan edukasi menggunakan media video. Nilai rata-rata sikap meningkat dari 76,54 menjadi 87,75 setelah intervensi, sedangkan standar deviasi menurun dari 9,70 menjadi 7,08. Penurunan standar deviasi menunjukkan bahwa sikap siswi setelah edukasi menjadi lebih seragam dan positif terhadap pentingnya sarapan.

Peningkatan sikap tersebut menunjukkan bahwa media video tidak hanya meningkatkan aspek pengetahuan, tetapi juga memengaruhi aspek afektif responden. Penyampaian informasi melalui gambar bergerak, suara, dan penjelasan yang menarik dapat meningkatkan perhatian serta penerimaan siswi terhadap materi yang diberikan. Menurut Notoatmodjo (2018), peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi pembentukan sikap dan perilaku kesehatan seseorang.

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p = 0,00 (p<0,05), yang berarti terdapat perubahan sikap yang signifikan sebelum dan setelah edukasi menggunakan media video. Perubahan tersebut menunjukkan peningkatan skor sikap, dengan nilai rata-rata yang meningkat dari 76,54 sebelum edukasi menjadi 87,75 setelah edukasi, atau meningkat sebesar 11,21 poin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayah et al. (2022) dan Chaerunnimah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis video mampu meningkatkan sikap positif remaja putri terhadap kebiasaan sarapan dan perilaku gizi sehat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi mengenai pentingnya sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis (KEK). Media video dinilai efektif karena mampu menyampaikan informasi secara menarik, mudah dipahami, dan dapat dipelajari kembali oleh siswi. Namun, perubahan pengetahuan dan sikap juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan keluarga, kebiasaan makan di rumah, ketersediaan sarapan, dan keterbatasan waktu sebelum berangkat sekolah. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari keluarga dan sekolah agar perubahan dapat diterapkan dalam kebiasaan sehari-hari.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi mengenai pentingnya sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis (KEK) di SMP Widya Sakti Denpasar. Rata-rata skor pengetahuan dan sikap siswi mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi menggunakan media video. Selain itu, terdapat perubahan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap siswi sebelum dan setelah edukasi menggunakan media video dengan nilai p<0,05. Media video dinilai efektif sebagai sarana edukasi gizi karena mampu menyampaikan informasi secara menarik dan mudah dipahami oleh remaja putri.

SARAN

Pihak sekolah diharapkan dapat memanfaatkan media video sebagai alternatif edukasi gizi yang diterapkan secara rutin dalam kegiatan pembelajaran maupun program kesehatan sekolah, khususnya terkait pentingnya sarapan untuk mencegah KEK. Siswi diharapkan

dapat membiasakan sarapan secara teratur dengan memperhatikan jenis makanan yang bergizi dan seimbang agar kebutuhan energi pagi hari dapat terpenuhi. Orang tua juga diharapkan mendukung kebiasaan sarapan dengan menyediakan menu sarapan yang praktis dan bergizi di rumah. Selain itu, Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel perilaku sarapan, menggunakan kelompok kontrol, serta memperpanjang waktu pemantauan untuk menilai keberlanjutan perubahan. Serta, perlu melibatkan lebih banyak sekolah dan tingkat kelas agar hasil lebih representatif.

DAFTAR RUJUKAN

Alvi, I. A. (2021). Literature Review : Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri 1–7.

Arista, C. N., & Gifari, N. (2021). Perilaku Makan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Dan Status Gizi Pada Remaja Sma Di Jakarta. *Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 1–15.

Chaerunnimah, Azzahra, F., Sirajuddin, & Mustamin. (2025). Edukasi Sarapan Pagi Dengan Media Poster Ar dan Video Bagi Siswa di SMK Laniang Makassar. *Media Gizi Pangan*, *32*, 82–94.

Defani, A., Amir, A., & Irawati, N. (2023). Artikel Penelitian Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Kejadian KEK Pada Remaja Putri Growth Spurt II di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Kilangan. 46(2), 377–384.

Hartati, B., Savitri Effendy, D., Lestari, H., & Tosepu, R. (2023). Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, *3*(2), 23–28.

Hidayah, N. M., Mintarsih, S. N., & Ambarwati, R. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. 4(1), 6–11.

Istiharini, Baiq, Lalu Sulaiman, and Sismulyanto. (2024). "Hubungan Antara Frekuensi Makan, Kebiasaan Sarapan Dan Anemia Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri." 12(2): 59–66.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar Provinsi Bali. In *Kementerian Kesehatan RI*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Laporan Survei Kesehatan Indonesia. In *Kementerian Kesehatan RI*.

Mardiana, Sriwiyanti, Juliawati, D. A., & Yulianto. (2025). Media Video Animasi Tentang Sarapan Pagi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa. *Kesehatan*, *19*(3623), 77–84. https://doi.org/10.36082/qjk.v19i1.

Mentari, R. N., Arum, P., Permadi, M. R., & Jannah, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Makan Remaja Putri Kurang Energi Kronik (KEK). *HARENA: Jurnal Gizi*, *3*(1), 2774–7654.

Munawara., Umar, F., Anggraeny, R., Majid, M. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas.* Volume 4 (2).

Notoadmojo. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Putri, R. yulia, Neherta, M., & Sari, ira mulya. (2023). *Promosi Kesehatan Kebersihan Organ Reproduksi* (1st ed.). CV. Adanu Abimata.

Puspita E, Jumiati J, Yuliantini E, Simanjuntak BY, wahyudi A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Masa Pandemi COVID-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. Poltekkes Bengkulu. Skripsi.

Qurrotul 'Aini, N. D., Maharani, A. A., Maharani, T. D., Nurannisa, N. S., & Herbawani, C.K. (2023). Risiko Obesitas pada Anak Akibat Konsumsi Fast Food dan Junk Food: Literature Review. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, *4*(2),110.

Rahmad, A. H. Al, Sofyan, H., Usman, S., Mudatsir, & Firdaus, S. B. (2023). Pemanfaatan Leaflet dan Poster sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang

Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, *33*(1), 23–32.

Rochman, S. M., Aminarista, & Harfika, A. (2024). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik dan Sarapan Remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam Purwakarta. *Ilmu Holistik Dan Kesehatan*, *8*(1), 1–9.

Savira, A., Riska, N., & Artanti, G. D. (2024). *Analisis Kebiasaan Sarapan Pada Remaja di SMK Negeri 3 Bogor*. *16*(2).

UNICEF. (2024). *Buku Menu Sarapan Aksi Bergizi*. Jakarta: UNICEF Indonesia.