



## Edukasi *Mindful Eating* pada Remaja di SMA 6 Bekasi dan SMA Islam PB Soedirman

Arindah Nur Sartika\*<sup>1</sup>, Noerfitri<sup>2</sup>

Prodi S1-Gizi, STIKes Mitra Keluarga

Jl Pengasinan Rawasemut, Margahayu, Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat

\*[arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id](mailto:arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id)

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
<p><b>Article history</b> Submitted: 17 – 06 – 2025 Accepted: 27 – 06 – 2025 Published: 30 – 06 – 2025 DOI: <a href="https://doi.org/10.47522/jmm.v6i1.218">https://doi.org/10.47522/jmm.v6i1.218</a></p> <p><b>Kata kunci:</b> Edukasi gizi; <i>mindful eating</i>; remaja</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Adolescents; nutrition education; mindful eating</i></p>	<p>Tim Pengabdian STIKes Mitra Keluarga melakukan analisis situasi terhadap remaja di Kota Bekasi. Analisis situasi menunjukkan bahwa separuh remaja memiliki pola makan yang kurang baik. Selain itu diketahui siswa juga memiliki tingkat stres yang tinggi. Dikhawatirkan tingkat stress dapat memengaruhi pola makan siswa sehingga perlu dilakukan edukasi mengenai <i>mindful eating</i>. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan melakukan penilaian status gizi dan meningkatkan pengetahuan mengenai <i>mindful eating</i> pada siswa. Kegiatan dilakukan di SMA Negeri 6 Bekasi dan SMA Islam PB Soedirman. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di SMA Negeri 6 Bekasi pada 14 Januari 2025 dan di SMA Islam PB Soedirman pada 31 Januari 2025. Peserta siswa SMA N 6 Bekasi sejumlah 67 siswa, dan SMA Islam PB Soedirman 179 siswa. Kegiatan pengabdian berupa penentuan status gizi melalui pengumpulan data berat badan dan tinggi badan serta edukasi mengenai <i>mindful eating</i>. Hasil penilaian status gizi menunjukkan bahwa SMA 6 Bekasi yang mengalami gizi kurang 13.43%, normal 74.63%, kegemukan 5.97%, obesitas 5.97%. Sementara itu, SMA Islam PB Soedirman yang mengalami gizi kurang 5.5%, normal 61.3%, kegemukan 20.2%, obesitas 12.9%. Pada akhir sesi diketahui mayoritas remaja di SMA N 6 Bekasi (88.06%) dan SMA Islam PB Soedirman (94.28%) dapat menjawab contoh <i>mindful eating</i> dengan tepat pada akhir kegiatan.</p>

#### ABSTRACT

*The STIKes Mitra Keluarga Community Service Team conducted a situation analysis on adolescents in Bekasi City. The situation analysis showed that half of the adolescents had poor eating patterns. In addition, it was known that students also had high levels of stress. It is feared that stress levels can affect students' eating patterns, so education about mindful eating is needed. Community service activities aim to assess nutritional status and increase knowledge about mindful eating in students. Activities were carried out at SMA 6 Bekasi and SMA Islam PB Soedirman. Community service was carried out at SMA N 6 Bekasi on January 14, 2025, and was carried out at SMA Islam PB Soedirman on January 31, 2025. Participants were 67 students from SMA N 6 Bekasi, and 179 students from SMA Islam PB Soedirman. Community service activities were in the form of determining nutritional status through collecting weight and height data and education about mindful eating. The results of the nutritional status assessment showed that SMA 6 Bekasi experienced malnutrition of 13.43%, normal 74.63%, overweight 5.97%, obesity 5.97%, while SMA Islam PB Soedirman experienced malnutrition of 5.5%, normal 61.3%, overweight 20.2%, obesity 12.9%. At the end of the session, it was known that the majority of teenagers at SMA N 6 Bekasi (88.06%) and SMA Islam PB Soedirman (94.28%) were able to answer examples of mindful eating correctly at the end of the activity.*

#### PENDAHULUAN

Badan Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja sebagai individu yang berusia 10 hingga 19 tahun (WHO, n.d.). Remaja merupakan fase antara anak-anak dan dewasa. Investasi pada fase remaja dapat bermanfaat pada kehidupan fase dewasa di masa depan. Intervensi gizi dengan sasaran remaja dapat memutus masalah gizi intergenerasi dan kemiskinan, yang juga dapat memberikan dampak positif pada kondisi perekonomian dan kesehatan suatu negara (UNICEF, 2021).

Dampak dari masalah gizi yang dihadapi oleh remaja dapat dicegah dengan mengendalikan determinan yang berkaitan dengan pola makan remaja. Berdasarkan Heslin & McNulty (2023), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan dan status gizi remaja. Faktor yang mempengaruhi dapat dilihat dari tiga kategori yakni faktor individu, faktor sosial, dan faktor lingkungan. Contoh faktor individu adalah stres, *mood*, rasa percaya diri, citra tubuh, kecemasan, *genetic*, *emotional eating*, motivasi, dan lain-lain. Contoh faktor sosial adalah *peer pressure*, tradisi, budaya, keluarga, agama, kelas sosial, dan lain-lain. Sedangkan contoh dari faktor lingkungan adalah *convenient food*, iklan makanan, Lokasi urban/rural, *food processing*, *food accessibility* dan lain-lain.

Faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi pola makan dan status gizi remaja, baik yang tinggal di pedesaan maupun di perkotaan. Namun, data survey kesehatan menunjukkan bahwa remaja di perkotaan mengalami masalah gizi lebih besar dibandingkan dengan remaja bukan perkotaan (*rural area*). Prevalensi gemuk dan obesitas di perkotaan secara berurutan: 10,7% dan 4,8%. Sedangkan, prevalensi remaja 16-18 tahun yang termasuk gemuk dan obesitas di pedesaan secara berurutan: 8,1% dan 3,1%. Tren yang sama juga terlihat pada status gizi kurus, remaja 16-18 tahun yang kurus

jumlahnya lebih besar pada remaja perkotaan dibanding remaja pedesaan (sangat kurus 1,6% dan kurus 7,1% vs 1,2% dan 6,2%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018b). Hasil survey tersebut sejalan dengan data survey kesehatan di Provinsi Jawa Barat yang menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi pada gizi lebih dan obesitas serta kurus pada remaja 16-18 tahun yang tinggal di perkotaan dibanding dengan remaja yang tinggal di pedesaan. Di wilayah perkotaan Jawa Barat, tercatat 11,21% remaja gemuk dan 4,68% remaja obes. Sementara itu, di wilayah pedesaan tercatat 10,00% remaja mengalami kelebihan berat badan (gemuk) dan 4,02% remaja mengalami obesitas. Adapun remaja kurus di perkotaan Jawa Barat sejumlah 1,48% sangat kurus dan 5,95% kurus. Sedangkan di pedesaan tercatat 1,23% sangat kurus dan 4,62% kurus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a). Data status gizi tersebut menunjukkan bahwa remaja perkotaan lebih rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Jawa Barat merupakan provinsi di Indonesia dengan jumlah penduduk terbanyak di Indonesia (50.345.200) (BPS, 2024) dan terpadat kedua setelah Jakarta (1.379/km<sup>2</sup>) (BPS, 2023). Bekasi merupakan salah satu kota besar di Jawa Barat yang berbatasan langsung dengan Provinsi DKI Jakarta yang sering disebut sebagai penyangga ibu kota. Berdasarkan *systematic review*, remaja yang tinggal di wilayah perkotaan mengkonsumsi lebih banyak energi dibanding yang tinggal di wilayah pedesaan (Rachmi et al., 2020). Hal tersebut menunjukkan risiko yang sama dialami pada remaja di Kota Bekasi. Status gizi remaja di Kota Bekasi diketahui sangat kurus 2,24%, kurus 4,90%, obes 6,13%, gemuk 11,28% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a).

Tim Pengabdian STIKes Mitra Keluarga melakukan analisa situasi terhadap remaja di Kota Bekasi. Salah satu analisa dilakukan berdasarkan data penelitian yang pernah dilakukan oleh tim pengabdian di SMA Islam PB Soedirman. SMA Islam PB Soedirman merupakan salah satu sekolah swasta yang terletak di Bekasi Selatan. SMA Islam PB Soedirman dipilih sebagai representasi sekolah swasta yang berdekatan dengan penjual jajanan serta tidak jauh dari pusat perbelanjaan. Hasil studi menunjukkan 62,3% siswa memiliki tingkat stres yang tinggi. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan antara tingkat stress dengan pola makan pada remaja dengan nilai OR 2,25 (Salsabillah & Noerfitri, 2024). Selain itu, analisa situasi yang dilakukan di SMA Islam PB Soedirman juga menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku makan siswa di SMA Islam PB Soedirman (*p-value* = 0,002 dengan nilai OR 3,469). Selain itu, juga diperoleh hubungan yang signifikan antara resiko *eating disorder* dengan perilaku makan (*p-value* = 0,004 dengan nilai OR 3,013) (Aulia & Sartika, 2021). Terkait dengan data status gizi, belum dilaporkan data terbaru mengenai status gizi pada remaja di sekolah tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, tim pengabdian bermaksud melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat membantu mengendalikan permasalahan gizi pada remaja khususnya di SMA Islam PB Soedirman. Namun, selain melakukan pengabdian di SMA Islam PB Soedirman, tim pengabdian bermaksud melakukan pengabdian di sekolah negeri yakni SMA N 6 Bekasi. SMA N 6 Bekasi merupakan sekolah negeri yang terletak di Kecamatan Jatiasih, yakni kecamatan yang langsung berbatasan dengan

Jakarta Timur. Hal tersebut dapat membawa dampak pada pola makan dan kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan mengingat Jakarta merupakan ibu kota Indonesia dengan kemungkinan paparan modernitas yang lebih tinggi. Tim pengabdian melakukan kegiatan pengabdian yang bertujuan untuk mengetahui status gizi siswa dan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *mindful eating*.

## METODE

Kegiatan pengabdian terdiri dari 1 kegiatan utama yang melibatkan siswa di 2 sekolah menengah atas yang menjadi mitra/sasaran pengabdian. Kegiatan tersebut berupa kegiatan edukasi kepada para siswa di 2 sekolah tersebut. Kegiatan terlaksana di SMA N 6 Bekasi pada 14 Januari 2025, dan terlaksana di SMA Islam PB Soedirman pada 31 Januari 2025. Peserta siswa SMA N 6 Bekasi sejumlah 67 siswa, dan SMA Islam PB Soedirman 179 siswa. Pengukuran status gizi dilakukan menggunakan data sekunder, yakni mendata berat badan dan tinggi badan siswa lalu diolah untuk diketahui *z-score* IMT/U.

Pemateri kegiatan merupakan tim pengabdian yang memiliki pengetahuan dan keterampilan terkait materi yang disampaikan dengan latar belakang pendidikan gizi.

Adapun, garis besar materi yang disampaikan:

- a. Identifikasi sumber stres pada remaja
- b. Dampak stres remaja pada status gizi
- c. Rekomendasi *mindful eating*

Materi disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi interaktif dengan peserta menggunakan media *slide powerpoint* dan leaflet. Siswa di SMA 6 Bekasi mendapat snack bergizi berupa susu, sedangkan di SMA Islam PB Soedirman snack sehat yang dibagikan merupakan brownies hati ayam (bekerjasama dengan tim PKM Prodi gizi lain) dan doorprize/hadiah berupa snack bar dan susu. Terdapat kuesioner yang diberikan diakhir sesi edukasi *mindful eating*. Pengisian kuesioner di SMA 6 Bekasi dilakukan menggunakan *paper-based* sedangkan di SMA Islam PB Soedirman menggunakan google form.



Gambar 1. Edukasi di SMA Islam PB Soedirman



Gambar 2. Edukasi di SMA 6 Bekasi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik sasaran

**Tabel 1.** Karakteristik Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Variabel	N (%)
Usia	
15 tahun	202 (85.96)
16 tahun	33 (14.04)
Kelas	
Kelas X	202 (85.96)
Kelas XI	33 (14.04)
Sekolah	
SMA N 6 Bekasi	67 (39.88)
SMA Islam PB Soedirman	168 (60.12)
Status gizi – SMA N 6 Bekasi (N= 67)	
Gizi kurang	9 (13.43)
Normal	50 (74.63)
Kegemukan	4 (5.97)
Obesitas	4 (5.97)
Status gizi - SMA Islam PB Soedirman (N=163)	
Gizi kurang	9 (5.5)
Normal	100 (61.3)
Kegemukan	33 (20.2)
Obesitas	21 (12.9)
Memiliki perilaku <i>mindful eating</i> – SMA N 6 Bekasi (N=67)	
Ya	41 (61.19)
Tidak	26 (39.81)

Pada Tabel 1. ditampilkan deskripsi remaja yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Diketahui jumlah remaja yang diedukasi lebih banyak di SMA Islam PB Soedirman. Pada Tabel 1 juga disajikan status gizi remaja di SMA N 6 Bekasi dan SMA Islam PB Soedirman. Pada SMA N 6 Bekasi, diketahui paling banyak remaja memiliki status gizi normal, disusul gizi kurang. Proporsi remaja yang mengalami kegemukan dan obesitas menunjukkan angka yang sama. Jika proporsi kegemukan dan obesitas digabungkan menunjukkan persentasi sekitar 10% remaja termasuk dalam kategori gizi lebih (*overnutrition*). Proporsi gizi lebih di SMA Islam PB Soedirman menunjukkan persentase yang lebih besar. Dari tema edukasi pengabdian diharapkan dapat menanggulangi gizi lebih pada remaja di SMA N 6 Bekasi. Data kedua SMA menunjukkan urgensi masalah gizi lebih pada remaja. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan prevalensi gizi lebih terus mengalami peningkatan hampir di semua kelompok usia termasuk remaja (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Pada Tabel 1, diketahui khusus di SMA 6 Bekasi dilakukan penilaian juga dilakukan penilaian *mindful eating* dan diketahui sepertiga lebih siswa yang menjadi partisipan kegiatan belum memiliki sikap *mindful eating*.

## B. Kegiatan Edukasi

**Tabel 2.** Hasil Kuesioner *Mindful Eating*

Variabel	SMA 6 Bekasi N (%)	SMA Islam PB Soedirman N (%)
Pernah mendengar <i>mindful eating</i> sebelum kegiatan edukasi		
Ya	16 (23.88)	33 (47.14)
Tidak	51 (76.12)	37 (52.86)
Mengetahui arti <i>mindful eating</i> sebelum kegiatan edukasi		
Ya	10 (14.92)	31 (44.28)
Tidak	57 (85.08)	39 (55.72)
Menjawab tepat contoh <i>mindful eating</i>		
Ya	59 (88.06)	66 (94.28)
Tidak	8 (11.94)	4 ( 5.72)

Kegiatan edukasi di dua sekolah dilakukan di waktu yang berbeda, pada Tabel 2 diketahui beberapa siswa belum mengetahui istilah *mindful eating*. Siswa yang pernah mendengar istilah *mindful eating* sebelum kegiatan pengabdian berlangsung jumlahnya kurang separuh dari keseluruhan siswa. Bahkan dari yang pernah mendengar istilah *mindful eating*, tidak semua mengerti definisi *mindful eating*. Apabila pada saat akhir kegiatan mayoritas siswa dapat mendefinisikan *mindful eating* dengan benar maka kegiatan ini dapat dikatakan berhasil memberikan pengetahuan mengenai *mindful eating* kepada peserta kegiatan. *Mindful eating* merupakan salah satu kunci untuk makan dengan sadar dan mengontrol setiap konsumsi makanan dan minuman. Berdasarkan artikel Köse & Çıplak (2020), *mindful eating* berkaitan dengan gaya hidup sehat pada remaja. Dimana, remaja merupakan salah satu fase penting dalam daur kehidupan untuk membentuk gaya hidup dan pola makan sehat. Promosi gaya hidup sehat dan *mindful eating* merupakan faktor yang memiliki pengaruh kuat (Köse & Çıplak, 2020). Walaupun beberapa studi menunjukkan hasil yang tidak signifikan pada hubungan antara *mindful eating* dan status gizi pada remaja (Dewi et al., 2023; Wijaya & Catur, 2024), tetapi tim pengabdian melihat peran *mindful eating* pada jangka waktu lama, yang mungkin berdampak di masa yang akan datang, misalnya pada saat remaja sudah memasuki usia dewasa (Demirbas et al., 2021).

**Tabel 3.** Hal yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan Remaja di SMA 6 Bekasi

Variabel	N (%)
Hal mempengaruhi remaja mengkonsumsi makanan/minuman (jawaban bisa lebih dari satu)	
Penjual makanan/jajanan/minuman	33 (49.25)
Orang lain mengajak/memberi	22 (32.83)
Orang lain mengkonsumsi	26 (38.81)
Trend dari media sosial	27 (40.29)

N= 67

Pada edukasi di SMAN 6 Bekasi, siswa juga ditanyakan hal-hal yang mempengaruhi konsumsi makanan berkaitan. Pada evaluasi ditanyakan hal-hal seperti apa yang dapat mempengaruhi remaja untuk tergiur mengkonsumsi suatu makanan/minuman, seperti dihadapkan dengan penjual makanan/jajanan/minuman; orang lain mengkonsumsinya; orang lain mengajak/memberi; dan *trend* dari media sosial seperti *food vlogger* (boleh memilih lebih dari satu opsi). Dari pilihan tersebut, hal yang memiliki proporsi terbesar atau paling banyak dipilih siswa adalah ketika dihadapkan dengan penjual makanan/minuman.

Setelah kegiatan ini, diharapkan siswa tidak mudah terpengaruh dengan faktor-faktor yang dapat membuat siswa mengkonsumsi makanan tanpa kesadaran penuh (*mindfulness*). Pemahaman mengenai penerapan *mindful eating* merupakan salah satu indikator penting untuk selanjutnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman peserta edukasi dapat ditentukan oleh beberapa faktor pendukung seperti ketepatan penyampaian hingga media edukasi. Pada kegiatan ini media edukasi yang digunakan adalah leaflet dan *powerpoint*. Leaflet disebut sebagai salah satu media yang efektif dapat meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan gizi pada sasaran remaja (Zares & Simanungkalit, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan dapat disimpulkan:

1. Telah dilakukan penilaian status gizi di SMA N 6 Bekasi dan SMA Islam PB Soedirman dengan hasil sebagai berikut: SMA 6 Bekasi yang mengalami gizi kurang 13.43%, normal 74.63%, kegemukan 5.97%, obesitas 5.97%, sedang SMA Islam PB Soedirman yang mengalami gizi kurang 5.5%, normal 61.3%, kegemukan 20.2%, obesitas 12.9%.
2. Telah dilakukan pemberian edukasi *mindful eating* di SMA N 6 Bekasi dan SMA Islam PB Soedirman dengan hasil mayoritas remaja di SMA N 6 Bekasi (88.06%) dan SMA Islam PB Soedirman (94.28%) dapat menjawab contoh *mindful eating* dengan tepat.

## SARAN

1. Pihak sekolah diharapkan memasang poster kenang-kenangan di majalah dinding sekolah agar remaja lain dapat membaca dan mengetahui tentang *mindful eating* dan mukbang.
2. Pihak sekolah agar memotivasi remaja untuk menerapkan pesan-pesan mengenai pentingnya *mindful eating* dan pencegahan bahaya mukbang atau menonton mukbang kepada siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada STIKes Mitra Keluarga atas dukungan moril dan materil yang telah diberikan. Terimakasih juga diucapkan atas Kerjasama dari SMA 6 Bekasi dan SMA Islam PB Soedirman.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, V., & Sartika, A. N. (2021). The Relationship between Stress Levels and The Risk of Eating Disorders with Eating Behavior among Adolescents at SMA Islam PB Soedirman Bekasi during the Covid-19 Pandemic. *Proceeding of tHE 1st International Allied Health Students Conference*. <https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/proceeding IAHSC.pdf>
- BPS. (2023). *Kepadatan Penduduk Menurut Provinsi*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQxIzI=/kepadatan-penduduk-menurut-provinsi--jiwa-km2-.html>
- BPS. (2024). *Jumlah Penduduk Menurut Provinsi di Indonesia*. <https://sulut.bps.go.id/id/statistics-table/2/OTU4IzI=/jumlah-penduduk-menurut-provinsi-diindonesia.html>
- Demirbas, N., Kutlu, R., & Kurnaz, A. (2021). The Relationship between Mindful Eating and Body Mass Index and Body Compositions in Adults. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 77(5), 262–270. <https://doi.org/10.1159/000518675>
- Dewi, Ulvie, Y., Jauharany, F., & Ayuningtyas, A. (2023). Relationship of Body Image and Mindful Eating with Nutritional Status in Students of K.H. Sahlan Rosyidi Islamic Boarding School. *Journal Gizi Pangan*, 18(1), 32–34. <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan>
- Heslin, A. M., & McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health : characteristics , risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society* (, 82, 142–156. <https://doi.org/10.1017/S0029665123002689>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018a). Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan*. <https://litbang.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018b). Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- Köse, G., & Çıplak, M. E. (2020). Does mindful eating have a relationship with gender, body mass index and health promoting lifestyle? *Progress in Nutrition*, 22(2), 528–535. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2.9268>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2020). *Review Article Eating behaviour of Indonesian adolescents : a systematic review of the literature*. 24(Lmic). <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Salsabillah, S., & Noerfitri. (2024). The Relationship between Watching Mukbang and Stress Level with Eating Patterns in Adolescents. *Media Gizi Indonesia*, 19(3), 268–274.
- UNICEF. (2021). *Social and Behavioural Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia*. UNICEF, Jakarta.
- WHO. (n.d.). *Adolescent Health*. Retrieved October 23, 2024, from [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
- Wijaya, V. A., & Catur, A. & A. (2024). Hubungan mindful eating dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Airlangga. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga*, 5, 712–725.
- Zares, N. M., & Simanungkalit, S. F. (2021). Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14th Junior High School Bekasi Student. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 1(1), 8–15. <https://doi.org/10.52023/ijns.v1i1.2519>