



Edukasi Gizi Seimbang dan Lomba Menu sebagai Upaya Pencegahan *Triple Burden of Malnutrition*

Wijianto¹, Putu Candriasih², Fahmi Hafid², Dian Kurniasari¹, Nitro Galenso¹, Nur Eli Asomah³, Evelin Kalaha⁴, Marlin Tiwow⁵

¹Prodi D-III Keperawatan Luwuk, Poltekkes Kemenkes Palu, Luwuk, Indonesia

²Prodi D-III Gizi, Poltekkes Kemenkes Palu, Palu, Indonesia

³Badan RSUD Luwuk Banggai, Luwuk, Indonesia

⁴Puskesmas Kampung Baru, Luwuk, Indonesia

⁵Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai, Luwuk, Indonesia

 Email korespondensi: wijgz@gmail.com



Article history:

Received: 23-08-2023

Accepted: 29-09-2023

Published: 30-09-2023

Kata kunci:

gizi seimbang;
triple barden of malnutrition;
remaja.

Keywords:

balanced nutrition;
triple burden of malnutrition;
teenagers.

ABSTRAK

Remaja merupakan masa penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Penurunan aktivitas fisik, gangguan pola makan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keberagaman konsumsi makanan, merupakan faktor yang berkontribusi pada tiga masalah gizi (*Triple Burden of Malnutrition*). Kebiasaan makan yang kurang baik dan tidak berpola gizi seimbang akan memberikan dampak yang buruk terhadap kesehatan dan gizi pada remaja. Tujuan pengabdian ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang gizi seimbang melalui isi piringku dan praktek langsung melalui lomba menu. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini melalui tiga tahapan yaitu 1) Perencanaan dan persiapan, 2) Edukasi dan sosialisasi, 3) Demonstrasi dan lomba menu. Kegiatan ini melibatkan seluruh siswa SLTA N 3 Luwuk yang berjumlah 429 orang. Pada kegiatan edukasi dan sosialisasi disampaikan materi tentang *Triple Burden of Malnutrition*, gizi seimbang, isi piringku. Kegiatan lomba menu diikuti oleh perwakilan masing-masing kelas yang menyajikan berbagai hidangan pola menu gizi seimbang danberagam. Kegiatan sosialisasi dan lomba menus hendaknya dapat dilakukan secara berkesinambungan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan karakter pada remaja akan pentingnya pola hidup sehat dengan gizi seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya *Triple Barden of Malnutrition*.

ABSTRACT

Adolescence is an important period in forming behavior related to health and nutrition. Decreased physical activity, eating disorders, consuming fast food from outside the home, and poor diversity of food consumption contribute to three nutritional problems (Triple Burden of Malnutrition). Poor eating habits and not having a balanced nutritional pattern will negatively impact teenagers' health and nutrition. The aim of this service is to increase teenagers' knowledge and skills about balanced nutrition through the contents of my plate and direct practice through menu competitions. The method used in this service activity goes through three stages, namely 1) Planning and preparation, 2) Education and socialization, 3) Demonstration and menu competition. This activity involved all 429 students of SLTA N 3 Luwuk. During educational and socialization activities, the material was presented about the Triple Burden of Malnutrition, balanced nutrition, and what's on my plate. The menu competition activity was attended by representatives of each class who served various dishes with a balanced and varied nutritional menu. Socialization activities and menu competitions should be carried out effectively to increase knowledge and develop character in teenagers regarding the importance of a healthy lifestyle with balanced nutrition to prevent the occurrence of the Triple Barden of Malnutrition.



PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi masalah kesehatan yang harus mendapat perhatian serius yakni *Triple Burden of Malnutrition (TBM)* atau tiga beban masalah gizi yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Jee Hyun et.al 2021). Mengutip data Riskesdas 2018, sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun, menunjukkan status gizi pendek dan sangat pendek (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun, Data riskesdas juga menunjukkan bahwa 65% remaja tidak sarapan, 97% kurang mengonsumsi sayur dan buah, kurang aktivitas fisik serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebihan (Kemenkes RI, 2018).

Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa, akan timbul masalah kesehatan pada janin yang dikandungnya, sehingga rantai intergenerasi masalah kesehatan dan gizi tidak akan terhenti (Kemenkes RI, 2021). Sebagai contoh ibu anemia dan atau kurang energi kronik berisiko melahirkan bayi berat badan lahir rendah, stunting, komplikasi saat melahirkan, menderita penyakit tidak menular seperti diabetes dan penyakit jantung di kemudian hari.

Masalah gizi pada remaja merupakan masalah yang perlu mendapat upaya intervensi, masa remaja merupakan langkah awal dan langkah penting untuk mendapatkan suatu generasi emas (Sofianita, 2018). Remaja kita memiliki beban masalah gizi, selain anemia pada remaja putri, kondisi KEK atau kurang energi kronik yang ditunjukkan terdapatnya wasting, dan juga obesitas pada remaja (Jee Hyun et.al 2021). Tiga hal ini sama-sama tidak menguntungkan untuk generasi emas mendatang, karena (kelak) masalah ini akan menghasilkan bayi-bayi (keturunan) yang bermasalah baik dari segi kesehatan dan gizi (Umi dkk, 2022). Berdasarkan data Riskesdas tren prevalensi kegemukan dan obesitas pada remaja meningkat secara signifikan selama 5 tahun terakhir, yaitu dari 2013 hingga 2018. Sementara itu, anemia pada remaja di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama (Kemenkes RI, 2021). Anemia pada remaja dapat menyebabkan gangguan perkembangan kognitif dan motorik, penurunan produktivitas kerja, dan nantinya akan memiliki efek merugikan pada bayi yang dilahirkan (Kusuma TU, 2020). Perubahan diet dan gaya hidup diyakini sangat berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi di Indonesia (Atasasih dan Mulyani, 2022).

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, namun, remaja sangat rentan terhadap resiko kekurangan gizi, kurangnya aktifitas fisik, pergaulan bebas, dan berbagai perilaku yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Pola makan merupakan salah satu factor resiko terjadinya penyakit pada remaja (Atasasih dan Mulyani dkk, 2022). Remaja merupakan salah satu penentu sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas dan berdaya saing (Umi dkk, 2022). Untuk itu perbaikan gizi tidak hanya difokuskan pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK), namun perlu dilakukan pada usia remaja untuk memutuskan rantai intergenerasi masalah gizi.

Salah satu upaya untuk dalam mencegah *Triple Burden of Malnutrition* adalah melalui pendidikan gizi dengan mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang dan gizi yang tepat (Rah et.al 2021). Melalui edukasi dan demonstrasi gizi seimbang masyarakat khususnya remaja dapat mengetahui dan mempraktekkan secara langsung pola gizi seimbang. Oleh karena itu dalam rangka melaksanakan Tri darma Perguruan Tinggi yakni Dharma pengabdian kepada masyarakat yang dikaitkan

dengan peringatan Hari Gizi Nasional (HGN) ke 63 oleh SLTA N 3 Luwuk, kami mengadakan edukasi dan demonstrasi tentang gizi seimbang kepada remaja yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang gizi seimbang (isi piringku) sebagai upaya mewujudkan remaja bebas anemia dan mencegah terjadinya *Triple Burden of Malnutrition*.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2023, yang merupakan serangkaian kegiatan dalam memperingati HGN ke 63. Kegiatan dilaksanakan di halaman sekolah SLTA 3 Luwuk. Yang menjadi sasaran pada kegiatan ini adalah seluruh siswa siswi yang berjumlah 429 orang. Kegiatan peringatan HGN ke 63 ini dilaksanakan sebagai bentuk kerjasama dan kolaborasi antara OSIS SLTA 3 Luwuk, Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai, Puskesmas Kampung Baru dan DPC Persagi Kabupaten Banggai.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi Edukasi melalui penyuluhan yang dilanjutkan dengan demonstrasi dan Lomba Menu Seimbang antar kelas di SMA N 3 Luwuk. Adapun tahapan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Bagan Alur kegiatan Pelaksanaan Pengabmas

1. Perencanaan dan persiapan.

Tim pelaksana berkoordinasi dengan pihak mitra dalam hal ini Kepala Sekolah, Dinas Kesehatan Kabupaten Banggai dan Puskesmas Kampung Baru. Selanjutnya tim pelaksana dan Mitra mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan. Persiapan ini difokuskan dengan menyiapkan semua media antara lain spanduk, poster dan perlengkapan masak dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan ini.

2. Edukasi dan Sosialisasi

Edukasi melalui pemberian materi tentang *Triple Burden of Malnutrition* antara lain: definisi, penyebab, dampak dan cara mengatasi *TBM* yang disampaikan oleh ketua Tim, materi gizi seimbang dan teknik menyusun menu gizi, isi piringku. disampaikan oleh Dinas Kesehatan. Selanjutnya petugas gizi puskesmas membagikan tablet tambah darah kepada remaja putri yang diminum secara serentak.

3. Demonstrasi dan Lomba Menu

Lomba menu gizi seimbang antar kelas dan demonstrasi masakan dilakukan pada akhir kegiatan. Yang bertugas sebagai juri dalam lomba menu antara ketua DPC Persagi Banggai, Ahli gizi Dinas Kesehatan dan chef dari Hotel Santika Luwuk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sosialisasi tentang *Triple Burden of Malnutrition* dan Gizi Seimbang

Triple burden of malnutrition adalah mengacu pada kondisi yang terjadi ketika tiga bentuk malnutrisi, yaitu malnutrisi kurang gizi (undernutrition), kelebihan gizi atau kelebihan berat badan (overnutrition), dan defisiensi mikronutrien (micronutrient deficiency), itu terjadi secara bersamaan dalam suatu populasi, bahkan dalam keluarga atau individu yang sama (Jee Hyun, et.al 2021). Di Indonesia saat ini saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Kemenkes RI, 2021).

Triple burden of malnutrition memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan masyarakat dan pembangunan berkelanjutan (Rah et.al 2021). *Triple burden of malnutrition* dapat menyebabkan masalah kesehatan kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, hipertensi, dan kanker, serta berdampak buruk pada produktivitas kerja dan menghambat pertumbuhan ekonomi (Jee Hyun, et.al 2021).



Gambar 2. Sosialisasi Pencegahan *Triple Burden Malnutrition*

Pengabdian kepada masyarakat edukasi gizi seimbang pada remaja dalam upaya pencegahan *Triple burden of malnutrition* pada tanggal 30 Januari 2023. Kegiatan diawali dengan pembukaan acara secara seremonial oleh Kepala Sekolah SMA N 3 Luwuk, dilanjutkan beberapa sambutan antara lain dari Dinas Kesehatan, dan komite sekolah (gambar 6). Setelah acara pembukaan dilanjutkan dengan edukasi / Sosialisasi tentang *Triple burden of malnutrition* oleh ketua DPC Persagi sekaligus berperan sebagai pengabdian, edukasi tentang gizi seimbang dan isi piringku oleh Ahli gizi Dinas kesehatan. Setelah acara edukasi/penyuluhan dilanjutkan dengan pelaksanaan dokumentasi dan Lomba Menu yang diikuti oleh seluruh kelas.

Penyampaian materi tentang *Triple Burden Malnutrition* (gambar 2), meliputi: pengertian dan situasi *Triple burden of malnutrition*, penyebab *Triple burden of malnutrition*, dampak *Triple burden of malnutrition* terhadap penurunan produktivitas saat usia muda, dan meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular saat dewasa dan upaya pencegahan *Triple burden of malnutrition* disampaikan oleh ketua Persagi.

Penyampaian materi Gizi seimbang meliputi: Definisi gizi seimbang, pentingnya gizi seimbang, pilar utama gizi seimbang dan pedoman gizi seimbang serta isi piringku disampaikan oleh Dinas Kesehatan. Pedoman gizi seimbang sangatlah

penting untuk diketahui dari anak-anak hingga remaja. Pedoman gizi seimbang juga mempunyai tujuan dengan memberikan panduan konsumsi asupan makan sehari-hari dan perilaku sehat berdasar prinsip konsumsi anekaragaman pangan, beraktivitas hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan yang normal (Permenkes, 2014).

Pemaparan materi dan diskusi yang berlangsung selama kurang lebih 2 jam, walaupun peserta hanya duduk di halaman sekolah namun semua peserta nampak serius dan antusias dalam mengikutinya. Bahkan ada beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan gambar 3.



Gambar 3. Antusias dan keseriusan Peserta

2. Pelaksanaan Lomba Menu Gizi Seimbang

Menu seimbang adalah merupakan menu hifangan makanan yang terdiri dari beranekaragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai kebutuhan gizi, proporsi zat gizi, ketersediaan bahan makanan dan biaya. Berdasarkan PMK No. 41 tentang pedoman gizi seimbang, bahan pangan lokal yang ada di lingkungan sekitar dapat digunakan dalam penyusunan menu simbang. Untuk mewujudkan dan memberikan contoh pada seluruh siswa tentang menu seimbang maka pihak sekolah melakukan lomba menu tingkat sekolah.

Salah satu bentuk kegiatan sosialiasasi upaya pencegahan *Triple burden of malnutrition* dan sebagai upaya mempercepat pemahaman masyarakat khususnya remaja tentang konsumsi pangan yang beragam, bergizi seimbang dan aman adalah dengan menyelenggarakan kegiatan lomba menu. Tujuan yang ingin di capai melalui kegiatan lomba menu ini antara lain: meningkatkan pemahanan dan pengetahuan remaja akan pentingnya mengkonsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang, mendorong dan meningkatkan kreatifitas siswa, dan membangun budaya masyarakat khususnya remaja untuk mengkonsumsi aneka jenis makanan yang beragam dan bergizi seimbang sehingga dapat terhindar dari masalah *Triple burden of malnutrition*.

Pelaksanaan penilaian lomba menu di ikuti oleh perwakilan dari masing masing kelas X, kelas XI dan kelas XII (Gambar 5). Peserta lomba menyajikan menu makanan keluarga untuk 1 hari dengan 3 (tiga) kali waktu makan. Adapun

jumlah peserta yang mengikuti lomba menu pada acara peringatan HGN ke 63 ini adalah sebanyak 20 Meja (Peserta).



Gambar 4 Tim Penilaian Lomba Menu



Gambar 5 Penilaian Lomba Menu B2SA

Proses pemasakan atau pengolahan menu dilakukan di rumah masing-masing secara berkelompok. Pengolahan dilakukan pada pagi hari, setelah hidangan selesai di masak kemudian disajikan di meja-meja penilaian. Setiap meja peserta menyajikan berbabagi hidangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. Bahan baku untuk hidangan yang disajikan berasal dari bahan makanan local. Selain hidangan meja penyajian juga di hias dengan berbagai asesorian berupa garnis dan buah buahan. Kriteia atau item-item yang menjadi penilaian pada lomba menu antara lain: Keanekaragaman jenis pangan, Keseimbangan porsi, Nilai gizi, Cita rasa, Kreatifitas resep, Penyajian dan Keamanan pangan.



Gambar 6 Dokumentasi Pembukaan dan Penutupan acara

Sebagai Tim Juri yang bertugas pada penilaian lomba menu dilakukan oleh 3 orang dewan Juri, yang terdiri dari Ahli Gizi yang berasal DPC Persagi Kabupaten Banggai sekaligus sebagai Pengabdian, Ahli Gizi dari Dinas Kesehatan dan Chef dari hotel Santika Luwuk (gambar 4). Proses penilaian dengan melihat langsung pada meja penyajian dilakukan kurang lebih selama 1 jam.

Setelah proses penilaian dilakukan oleh Tim Juri, maka diperoleh hasil dan diumumkan pada acara penutupan. Adapun peserta yang menjadi juara pada lomba menu tingkat SLTA N 3 Luwuk adalah juara I perwakilan kelas XI B, juara

Il perwakilan kelas X A dan juara III perwakilan dari kelas XII D. melalui kegiatan lomba menu ini diharapkan seluruh peserta khususnya siswa dan siswi SLTA N 3 Luwuk dapat melihat berbagai penyajian dan contoh menu seimbang bergizi dan beragam dalam upaya pemenuhan kebutuhan gizi untuk mencegah masalah gizi khususnya *Triple Barden of Malnutrition*. Pada acara pembukan dan penutupan dihadiri oleh para undangan antara lain komite sekolah, Dinas kesehatan, Puskesmas kampung Baru, Tim juri, dan Persagi Cabang Banggai (Gambar 6).

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi gizi seimbang melalui penyuluhan dan lomba menu gizi seimbang sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja tentang pola hidup dengan gizi seimbang. Apabila para remaja sejak dini telah memiliki pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pola hidup dengan gizi seimbang maka akan terhindar dari berbagai penyakit degeneratif dan juga penyakit lainnya akibat dari pola konsumsi makanan yang tidak seimbang. Diharapkan kegiatan edukasi dan pelaksanaan lomba menu gizi seimbang dilaksanakan berkelanjutan sehingga akan dapat meningkatkan dan menumbuhkan karakter pada remaja akan pentingnya pola hidup sehat dengan gizi seimbang yang pada akhirnya dapat mencegah terjadinya *Triple Barden of Malnutrition*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andy M, Nissa, N.A, Dadan Y, & Faizal F.N. (2023). Kampanye Generasi Sehat: Meningkatkan Kesadaran dan Pengetahuan Remaja tentang Stunting. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2). Retrieved from <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/JPIK/article/view/2201>
- Atasasih, H dan Mulyani, S. (2022). Sosialisasi “ISI PIRINGKU” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. Retrieved from <https://journal.unilak.ac.id/index.php/dinamisia/article/view/4685>
- Cham, B., Scholes, S., Groce, N. E., Badjie, O., & Mindell, J. S. (2020). High level of co-occurrence of risk factors for non-communicable diseases among Gambian adults: A national population-based health examination survey. *Preventive Medicine*, 141(October), 106300. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106300>
- Dewi, R. D. (2022). Sosialisasi Informasi Gizi Remaja Dalam Meningkatkan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Terkait Anemia dan Diet Rendah Serat Di Desa Sembungan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Journal Abdi*, 2 (1) : 3763-3768. Retrieved from <https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/2274>
- Faisal Nugroho, R., & Wardani, E. M. (2022). Edukasi Gizi Pada Kader Posyandu Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Di Wilayah Kerja Puskesmas Medokan Ayu Kota Surabaya. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(2), 967–970. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/jpmb/article/view/8625>
- Jee Hyun, H, Alida, M.B, Rina, A. Kesso, G.Z, and Klaus, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin* Volume 42, Issue 1_suppl, June 2021, S4-S8 Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/03795721211007114>
- Kartika A & Friska R. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Remaja pada Bina Keluarga Remaja sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* Volume 4 Nomor 2 . Retrieved from <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/article/view/1691>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Retrieved from http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedo

- [man%20Gizi%20Seimbang.pdf](#)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Rischesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Rischesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Kementerian Kesehatan. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan. Jakarta. Retrieved from http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf
- Kemendes RI. (2021). Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021. Jakarta: Kemendes RI. Retrieved from <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021/>
- Kemendes Ri. (2022). Tumpeng Gizi Seimbang Dan 10 Pesan Gizi Seimbang. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/144/0/Tumpeng-Gizi-Seimbang-Dan-10-Pesan-Gizi-Seimbang>
- Kusuma, Triya Ulva. 2022. Peran Edukasi Gizi dalam Pencegahan Anemia pada Remaja di Indonesia: Literatur Review. *Jurnal Surya Muda*,4(1), 61-78. Retrieved from <https://journals.umkaba.ac.id/index.php/jsm/article/view/162>
- Sofianita, N. I., Meiyetrian, E., & Arini, F. A. (2018). Intervensi Pendidikan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Anak-Anak Sekolah. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14(2), 54. <https://doi.org/10.24853/jkk.14.2.54-64>
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Umi B, Ulfatul L, & Seventina N.H. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Ketramiplan Remaja tentang Isi Pirirngku sebagai Upaya mencegah Triple Burden Malnutrition. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 6(5). Retrieved from <https://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/10028>
- Putu Candriasih, Sri Restu T,Wijianto, Taslim 2023, Character Formation of Nutrition Aware Adolescents in an Effort to Prevent Triple Burden in Students of the Civil Integrated Model High School in Palu City. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*. 17 (2), Retrieved from <https://poltekkespalu.ac.id/jurnal/index.php/JIK/article/view/716>
- Vilda Ana Veria Setyawati MS. Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *J Kesehatan Masy*.2015;11(1):43. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas/article/view/3463/0>
- WHO. (2020). Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/malnutrition>