



Gambaran Asupan Zat Gizi Remaja Pengguna Telepon Genggam Aktif Di Sekolah SMP Negeri 1 Ampana Tete Kabupaten Tojo Una – Una

Description Of Nutritional Intake Of Adolescent Phone Users In Ampana Tete 1 Junior High School Tojo Regency Una – Una

Arini Oktaviyani, Ansar, Putu Cnadriasih

Poltekkes Kemenkes Palu

Email Penulis : Arinioktaviyani39@gmail.com

No Hp : 085389485863

<p>ARTICLE INFO : <i>Article History :</i> Received: Agustus 2022 Accepted: Agustus 2022 Published: Agustus 2022</p>	<p>ABSTRAK Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena memerlukan zat gizi yang lebih tinggi untuk peningkatan pertumbuhan fisik dan perubahan gaya hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asupan zat gizi remaja pengguna telepon genggam aktif di SMP Negeri 1 Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una. Desain penelitian menggunakan metode deskriptif, teknik pengumpulan data dengan teknik wawancara. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una dengan jumlah responden sebanyak 26 orang. Analisis dengan menggunakan SPSS dan NutriSurvey. Hasil penelitian menunjukkan asupan energi kategori kurang sebesar 69,2%; asupan protein kategori kurang sebesar 100%; lemak kategori lebih sebesar 34,61%; karbohidrat kategori kurang sebesar 100%; sedangkan zat gizi mikro, zat besi (Fe) kategori kurang 69,23%; Kalsium (Ca) kategori kurang sebesar 100%; Zinc (Zn) kategori kurang sebesar 100%; Vitamin A kategori kurang sebesar 100%; Vitamin C kategori kurang sebesar 100%; Vitamin D kategori kurang sebesar 100%; dan Vitamin B12 kategori kurang sebesar 80,76%. Kesimpulan bahwa asupan zat gizi makro dan mikro pada remaja SMP Negeri 1 Ampana Tete Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una sebagian besar masuk dalam kategori Kurang. Upaya intervensi strategis perlu dilakukan untuk mencegah kekurangan gizi pada remaja.</p>
<p>Kata Kunci : Asupan Zat Gizi; Telepon Genggam; Remaja; Ampana Tete</p>	<p>ABSTRACT <i>Adolescence is a nutritionally vulnerable period because it requires higher levels of nutrients to increase physical growth and change lifestyle. The aim of this research was to determine the nutritional intake of teenagers who actively use mobile phones at SMP Negeri 1 Ampana Tete, Tojo Una-Una Regency. The research design uses descriptive methods, data collection techniques using interview techniques. The research was conducted at SMP Negeri 1 Ampana Tete, Tojo Una-Una Regency with a total of 26 respondents. Analysis using SPSS and NutriSurvey. The research results showed that energy intake in the low category was 69.2%; protein intake in the deficient category is 100%; excess fat category of 34.61%; low category carbohydrates by 100%; while micronutrients, iron (Fe) are in the deficient category, 69.23%; Calcium (Ca) category is deficient by 100%; Zinc (Zn) deficient category by 100%; Vitamin A deficient category by 100%; Vitamin C in the deficient category</i></p>
<p>Keywords : <i>Nutrient Intake; Cell Phones; Teenagers; Ampana Tete</i></p>	

<i>is 100%; Vitamin D in the deficient category is 100%; and Vitamin B12 in the deficient category was 80.76%. The conclusion is that the intake of macro and micro nutrients in teenagers at SMP Negeri 1 Ampana Tete, Ampana Tete District, Tojo Una-Una Regency is mostly in the Less category. Strategic intervention efforts need to be carried out to prevent malnutrition in adolescents.</i>
--

PENDAHULUAN

Di Indonesia *Smartphone* merupakan barang yang hampir dimiliki oleh setiap orang, baik tua maupun muda bahkan anak-anak usia pendidikan dasar sudah banyak yang menggunakannya. Peminat *gadget* di Indonesia bertumbuh sangat pesat ditandai dengan berita yang dikemukakan media bahwa Indonesia termasuk dalam 10 negara pengguna *gadget* di dunia (Sujianti, 2018).

Perkembangan teknologi *gadget/smartphone* menunjukkan perkembangan jaringan internet yang sangat cepat dimulai dari jaringan 2G, 3G, bahkan sekarang sudah diterapkan 4G (*long term evolution*) memiliki kemampuan memberikan kecepatan dalam hal transfer data, sehingga kecepatan akses yang tinggi memberikan kemudahan kepada pengguna *smarthpone* dalam mendapatkan kenyamanan berinternet (Ainiyah, 2018). Sebagian besar penduduk dunia telah menjadikan media sosial sebagai salah satu kebutuhan hidup yang boleh dikatakan primer, tercatat saat ini di Indonesia pengguna media sosial mencapai kurang lebih 62.56 juta orang. 43.06 juta pengguna facebook dan 19.5 orang pengguna twitter. Dan itu dinyatakan sebagai pengguna aktif dan pengguna aktif tersebut didominasi oleh kalangan remaja milenial (Ainiyah, 2018).

Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya di mulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan Anna freud berpendapat bahwa masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orang tua dan cita-cita mereka. Dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan. (Saputro, 2018). Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. seiring dengan peningkatan populasi remaja di indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi remaja (Hartaningrum et al., 2020).

Masalah gizi terjadi pada remaja karena perkembangan dan pertumbuhan tubuh remaja memerlukan energi serta zat gizi. Kebutuhan asupan zat gizi dipengaruhi perubahan kebiasaan makan serta gaya hidup remaja. Perilaku konsumsi tidak seimbang yang terjadi di remaja dikarenakan banyak remaja memilih makanan hanya sekedar untuk bersosialisasi serta buat kesenangan semata, tak didasari oleh kandungan gizi yg terdapat di makanan tersebut. Perkembangan elektronik saat ini pula membentuk pola hidup kurang aktif pada remaja, Remaja cenderung memanfaatkan waktu luang sehari-hari dengan menonton televisi serta mengakses internet menggunakan laptop atau komputer, Smartphone/telepon genggam (Hartaningrum et al., 2020). Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja mempunyai kebutuhan gizi khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita penyakit kronis, melakukan diet secara berlebihan (Lumbantoruan & Hidayat, 2013).

Tak dapat dipungkiri bahwa telepon genggam ini sangat bermanfaat sekali bagi yang memilikinya, baik di gunakan untuk pekerjaan kantor, bisnis, hobi, bahkan kegiatan ibadah. dengan telepon genggam, dunia seolah-olah tidak terbatas ruang serta waktu. Segala dapat di lakukan dimanapun serta kapanpun. Bahkan dengan kecanggihannya yang dimiliki telepon genggam ini dapat menghapuskan pribahasa yang sangat tak jarang kita dengar yaitu “malu bertanya sesat di jalan” dizaman sekarang ini jika orang sedang dalam bepergian serta tidak tahu arah jalan/tersesat, maka orang tersebut tidak perlu repot-repot bertanya pada orang lain yang ia jumpai, cukup dengan memakai telepon genggam, serta gunakan aplikasi pencari arah perjalanan serta lokasi atau yang paling di kenal google maps, maka arah bepergian dan lokasi tujuan pun bisa langsung ditemukan dengan mudah.

Dibalik kecanggihan yang diusung telepon genggam, ada hal yang sangat merugikan bagi penggunaannya, terutama pada remaja. Hal ini tak jarang seseorang pengguna tak mengetahui dan bahkan tak menyadarinya. sudah banyak penelitian yg dilakukan oleh para pakar yang mengungkapkan berita tentang bahaya smartphone bagi kesehatan tubuh insan dan perilaku negative yg ditimbulkan dampak penggunaan telepon genggam ini. Hal hal negative yang mungkin terjadi dampak penggunaan telepon genggam antara lain yang pertama yaitu mengganggu kesehatan baik secara eksklusif maupun tak pribadi. akibat negatif yang akan mengganggu kesehatan secara langsung yaitu radiasi frekwensi yang dipancarkan oleh telepon genggam. Organisasi kesehatan dunia (WHO) mengemukakan bahwa radiasi sinyal memungkinkan kanker otak di manusia. Penelitian lain menyebutkan bahwa radiasi telepon genggam dapat mengganggu kesehatan janin dalam kandungan (Wilantika, 2017).

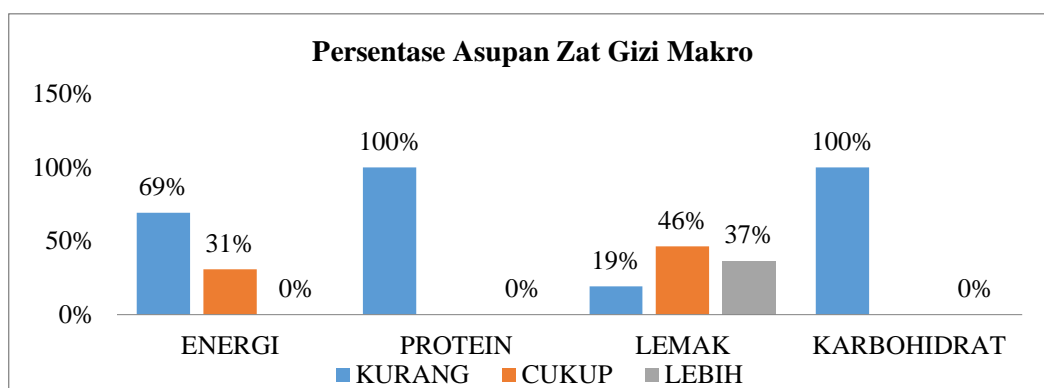
Salah satu jenjang SMP di Ampana Tete Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una. Yakni SMP Negeri 1 Ampana Tete beralamat di jl.pendidikan no. 11, Tete A, Kecamatan Ampana Tete, Kabupaten Tojo Una-Una, Sulawesi Tengah. SMP Negeri 1 Ampana Tete memiliki akreditasi C. Dari observasi awal penulis di SMP Negeri 1 Ampana Tete Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una bahwa telah ditemukan masalah penggunaan telepon genggam terhadap remaja di SMP Negeri 1 Ampana Tete. Tujuan penelitian adalah diketahuinya gambaran asupan zat gizi remaja pengguna telepon genggam aktif di SMP Negeri 1 Ampana Tete Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ampana Tete Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una pada bulan Februari-Juni 2022. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh remaja pengguna telepon genggam aktif di SMP Negeri 1 Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una berjumlah 26 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi dengan kriteria remaja putra putri pengguna telepon genggam aktif yang berusia 12-18 tahun dan durasi penggunaan telepon genggam >4 jam/hari. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur. Data asupan makanan dikumpulkan menggunakan formulir *recall* 24 jam selama 3 hari berturut-turut. Data konsumsi diolah dengan menggunakan Nutrisurvey kemudian dikategorikan menjadi kurang jika <80% AKG, cukup jika 80-120%AKG dan lebih jika >120%AKG. Analisis data dilakukan secara *univariat*.

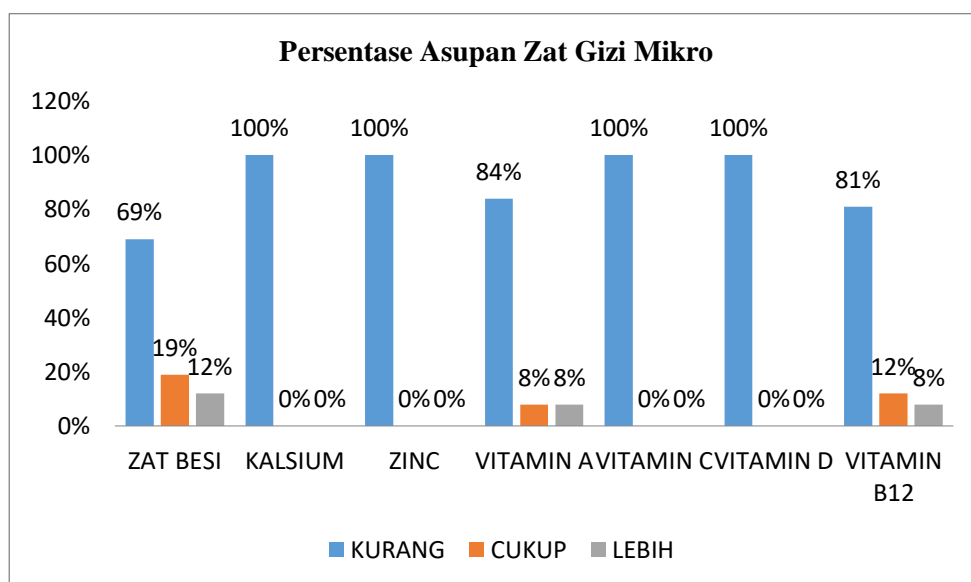
HASIL

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki asupan zat gizi makro tergolong kurang. Asupan energi pada remaja yang berjumlah 26 orang didominasi kategori kurang sebesar 69%, kategori cukup 31% dan kategori lebih 0%. Asupan protein pada remaja yang berjumlah 26 sampel seluruhnya (100%) kategori kurang. Asupan lemak pada remaja yang berjumlah 26 sampel kategori cukup 46%, kategori lebih 37% dan kategori kurang 19%. Sedangkan asupan karbohidrat pada remaja menunjukkan seluruhnya (100%) termasuk kategori kurang (Gambar 1)



Gambar 1. Tingkat Asupan Zat Gizi Makro

Demikian halnya juga dengan asupan zat gizi mikro menunjukkan sebagian besar termasuk kategori kurang. Asupan zat besi kategori kurang 69%, kategori cukup 19%, dan kategori lebih 12%. Asupan kalsium dan zinc seluruhnya (100%) termasuk kategori kurang. Asupan vitamin A dengan kategori lebih 84%, kategori cukup 8%, dan kategori kurang 8%. Asupan vitamin C dan D seluruhnya (100%) kategori kurang. Asupan vitamin B12 kategori kurang 81%, kategori cukup 12%, dan kategori lebih 8% (Gambar 2).



Gambar 2 Asupan Zat Gizi Mikro

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 1 Ampana Tete Kecamatan Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una. Pada penelitian ini jumlah respon yaitu 26 responden yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 17 orang perempuan dengan kategori pengguna telepon genggam aktif. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putra putri yang berada di SMP Negeri 1 Ampana Tete yang mengalami defisiensi zat gizi makro dan mikro. Masalah tersebut sangat berbahaya dan harus dicegah agar Indonesia menghasilkan remaja-remaja yang berkualitas sebagai penerus bangsa dan masa depan yang akan datang. Berdasarkan sebuah hasil penelitian bahwa mayoritas pengguna *gadget*/telepon genggam pada remaja tingkat asupan makan sangat kurang. Proporsi terbesar kelompok pengguna *gadget*/telepon genggam yang tingkat kecukupan energi kurang 75% tingkat kecukupan protein cukup 50,8% tingkat kecukupan lemak lebih 37,5% (Andina Rachmayani et al., 2018). Secara umum asupan makan responden hampir semuanya kurang. Hal ini diduga berkaitan dengan tingkat kesadaran untuk asupan makan sangatlah kurang sehingga responden lebih banyak memilih menggunakan telepon genggam dalam waktu kehidupan sehari-hari sehingga tanpa mereka sadari mereka mengonsumsi makanan dengan jumlah yang jauh lebih sedikit sehingga asupan makan mereka sangatlah kurang.

Asupan protein pada remaja di SMP Negeri 1 Ampana Tete yaitu 100% dengan kategori kurang. Sumber protein yang sering mereka konsumsi adalah protein hewani seperti ikan dan telur ayam. Harga dari telur ayam relatif murah dan ikan sangat mudah untuk didapatkan karena sebagian besar orang tua mereka bermata pencaharian pelaut/nelayan. Meskipun demikian, jumlah yang mereka konsumsi masih rendah. Mereka juga jarang mengonsumsi protein nabati seperti kacang-kacangan, tahu dan tempe. Padahal kacang-kacangan merupakan salah satu bahan makanan sumber protein dengan nilai gizi yang tinggi (20-25 g/100 g), vitamin B (Thiamin, riboflavin, niacin, asam

folat), mineral (Ca, Fe, P, K, Zn, Mg dan lain-lain). Kacang-kacangan juga memiliki keunggulan dari segi harga yang murah, memiliki kandungan lemak yang umumnya baik untuk kesehatan dan mengandung berbagai mineral yang cukup banyak. Jika hal tersebut terus di biarkan maka dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan gangguan fisiologi dalam tubuh remaja (Ekafitri & Isworo, 2014).

Asupan karbohidrat pada remaja SMP Negeri 1 Ampana Tete kurang 100%. Hasil recall 24 jam sumber makanan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi oleh remaja yaitu beras dan umbi-umbian yang harganya relatif murah dan mudah didapatkan. Walaupun sebagian besar dari mereka telah mengonsumsi beras dan umbi-umbian namun kecukupan karbohidrat pada remaja belum memenuhi kecukupan karbohidrat pada remaja dikarenakan kurangnya mengonsumsi aneka ragam/macam jenis karbohidrat lainnya. Fungsi karbohidrat adalah menyediakan energi bagi tubuh, 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal. Sumber karbohidrat berasal dari padi-padian atau serelia, umbi-umbian, kacang-kacangan dan gula. Sebagian karbohidrat dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi. Sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot dan sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energi di dalam jaringan lemak. Masalah dalam bidang kesehatan yang sering terjadi pada remaja kurangnya asupan karbohidrat karena beberapa faktor. Faktor yang paling utama adalah keterlambatan pergi sekolah atau sudah terbiasa tidak suka makanan sumber karbohidrat (Djaranjoera, 2019).

Asupan lemak pada remaja SMP Negeri 1 Ampana Tete pengguna telepon genggam aktif yaitu 46.15% dengan kategori cukup. Sebagian besar dari responden kebanyakan mengonsumsi makanan yang digoreng seperti ikan goreng, tempe goreng, tahu goreng, pisang goreng, ubi goreng, roti goreng dan lain-lain. Hanya ada 19.23% dengan kategori kurang sebagian responden tidak mengonsumsi makanan yang berlemak seperti makanan tumis dan dibakar. Lemak adalah salah satu sumber energi bagi tubuh yang berpengaruh pada remaja. Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan resiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Srisumami, 2018).

Asupan zat besi (Fe) pada remaja SMP Negeri 1 Ampana Tete masih kurang yaitu 69,23. Jika kecukupan asupan zat besi ini tidak segera diatasi maka akan berdampak pada proses metabolisme tubuh, pertumbuhan dan perkembangan fungsi normal sel-sel tubuh, serta pembentukan hormon dan jaringan ikat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhmawati (2016) pada remaja yang menunjukkan 73,3% kekurangan asupan zat besi kurang (Ikhmawati, 2016).

Tingkat konsumsi kalsium di SMP Negeri 1 Ampana Tete juga sangat kurang yaitu 100% kurang. Kalsium merupakan mineral dengan jumlah terbesar yang terdapat dalam tubuh. Kebutuhan kalsium pada masa remaja sangat tinggi oleh karena masa pembentukan tulang terbesar terjadi pada masa ini. Karena kebutuhannya yang sangat tinggi, efisiensi penyerapan dan deposit kalsium meningkat hingga 2 kali lebih besar dari masa-masa sebelum ataupun sesudahnya sehingga suplai kalsium yang adekuat dari makanan menjadi sangat penting untuk memaksimalkan PBM dan menjaga keseimbangan kalsium tubuh yang optimal (Fikawati & Puspasari, 2005). Demikian juga asupan zink yang seluruhnya kategori kurang. Kekurangan zink akan berdampak pada penurunan ketajaman indera perasa, melambatnya penyembuhan luka, gangguan pertumbuhan, menurunnya kematangan seksual dan gangguan homeostatis. Zinc merupakan salah satu mikronutrien yang berperan sangat penting pada pertumbuhan manusia karena memiliki struktur serta peran di beberapa sistem enzim yang terlibat dalam pertumbuhan fisik, imunologi dan fungsi reproduksi (Andina Rachmayani et al., 2018).

Asupan vitamin A (retinol) pada remaja di SMP Negeri 1 Ampana Tete pengguna telepon genggam aktif bahwa berdasarkan hasil recall 24 jam selama tiga hari tidak berturut-turut yaitu asupan vitamin A berbeda dengan asupan lainnya, asupan vitamin A yaitu 84.61% dengan kategori lebih. Vitamin A di dalam tubuh berperan dalam memobilisasi cadangan besi di dalam tubuh untuk dapat mensintesis Hb (Siallagan et al., 2016).

Asupan vitamin C remaja SMP Negeri 1 Ampana Tete masih sangat kurang yaitu 100%. Kekurangan asupan vitamin C dapat menyebabkan terhambatnya pembentukan dan perbaikan sel-sel darah merah, tulang, dan jaringan tubuh (Amalia, 2020) telah kita ketahui bahwa Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi besi dalam bentuk nonheme hingga empat kali lipat yaitu dengan merubah feri menjadi fero dalam usus halus sehingga mudah di absorpsi (Lewa, 2016).

Asupan vitamin D pada remaja di SMP Negeri 1 Ampana Tete yaitu 100% dengan kategori kurang. Kekurangan vitamin D sudah banyak diketahui akan berpengaruh terhadap pertumbuhan linier mulai dari bayi, balita anak, sampai dengan remaja. Gangguan pertumbuhan akan menyebabkan stunting yaitu suatu gangguan pertumbuhan yang terjadi sebab kondisi kekurangan gizi kronis dan atau penyakit infeksi kronis. Fungsi vitamin D pada pertumbuhan adalah menjadi prohormon yg berperan penting pada penyerapan kalsium di dalam usus karena Bila penyerapan kalsium terganggu maka pertumbuhan ikut terganggu (Jufri et al., 2020).

Asupan vitamin B12 pada remaja SMP Negeri 1 Ampana Tete pengguna telepon genggam aktif yaitu 80.76% dengan kategori kurang. Sumber makanan mengandung vitamin B12 yang sering responden konsumsi adalah susu dan telur. Meskipun mereka telah mengonsumsi makanan tersebut, kandungan vitamin B12 pada bahan makanan yang mereka konsumsi belum memenuhi kecukupan vitamin B12 pada remaja. Vitamin B12 dibutuhkan untuk mengaktifkan asam folat dan dalam fungsi normal metabolisme semua sel, terutama sel-sel saluran cerna, sumsum tulang dan jaringan saraf (Restuti & Susindra, 2016). Hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya langkah strategis untuk mencegah terjadinya masalah gizi lebih lanjut pada remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Asupan zat gizi makro (energi, protein, karbohidrat) yang dikonsumsi remaja pengguna aktif telepon genggam di SMP Negeri 1 Ampana Tete masih tergolong kurang sedangkan asupan lemak dengan kategori cukup. Asupan zat gizi mikro (zat besi, kalsium, zinc, vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin B12) semuanya didominasi dalam kategori kurang. Langkah perbaikan asupan pada remaja perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi lanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pada Kepala SMPN 1 Ampana Tete Kabupaten Tojo Una-Una yang telah memberikan izin dan mendukung dalam kegiatan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah, N. (2018). Remaja Millennial dan Media Sosial: Media Sosial Sebagai Media Informasi Pendidikan Bagi Remaja Millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236. <https://doi.org/10.35316/jpii.v2i2.76>
- Andina Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Anemia, A., & Kunci, K. (2016). *The Effectiveness Of Nutrition Education On Improving Iron Intake In Teenage Daughter*. 14(September), 5–9.
- Ramsi, L., Pada, I., & Dan, A. (2020). *Hubungan Status Vitamin D Terhadap Pertumbuhan*. 1(2), 106–120.
- denis, & Bandung, K. (2005). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan asupan kalsium pada remaja di kota bandung*. January.
- Ekafitri, R., & Isworo, R. (2014). *Pemanfaatan Kacang-Kacangan sebagai Bahan Baku Sumber Protein Untuk Pangan Darurat*. 134–144.
- Hartaningrum, P. I., Sutiari, N. K., Kurniati, D. P. Y., & Susanto, V. (2020). Korelasi Sedentary Lifestyle, Durasi Tidur dan Asupan Gizi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 6(2), 128–142.
- Malia, A., Fisik, A., & Kegemukan, D. A. N. (n.d.). *Asupan lemak, aktivitas fisik dan kegemukan pada remaja putri di smp bina insani surabaya*. 2018, 117–122. <https://doi.org/10.20473/mgi.v13i2.117>

- Lewa, A. F. (2016). *Hubungan Asupan Protein , Zat Besi Dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Man 2 Model Palu*. 3(1), 26–31.
- Lumbantoruan, E. P., & Hidayat, P. (2013). ANGKA KECUKUPAN GIZI Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 75 Tahun 2013*, 14–27.
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016a). Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk. *Seminar Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 7. <https://publikasi.poliije.ac.id/index.php/prosiding/article/view/225>
- Restuti, A. N., & Susindra, Y. (2016b). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Relationship Between Intake Nutrition and Nutritional. *Ilmiah INOVASI ISSN, 1(2)*, 163–167.
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, 17(1)*, 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Siallagan, D., Swamilaksita, P. D., & Angkasa, D. (2016). *Pengaruh asupan Fe , vitamin A , vitamin B12 , dan vitamin C terhadap kadar hemoglobin pada remaja vegan*. 13(2), 67–74.
- Sujianti, S. (2018). Hubungan Lama Dan Frekuensi Penggunaan Gadget Dengan Perkembangan Sosial Anak Pra Sekolah Di Tk Islam Al Irsyad 01 Cilacap. *Jurnal Kebidanan, 8(1)*, 54. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3735>
- Wilantika. (2017). Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan Dan Perilaku Remaja. *NITRO Journal, 17*.