

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PERTUMBUHAN FISIK DI SMAN 1 MERANGIN

Yofi Ariandsyah^{*1}, Sukendro², Bangkit Yudho Prabowo³, Fitri Diana⁴,
Anggrawan Janur Putra⁵

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan olahraga dan kesehatan, Jurusan Pendidikan
olahraga dan kepelatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Jambi

¹yofiariandsyah1406@gmail.com*, ²sukendro@unja.ac.id,
³yudhoprabowobangkit@unja.ac.id, ⁴fitridiana16@unja.ac.id,
⁵anggrawanputra@unja.ac.id

ABSTRACT

The level of students' knowledge regarding balanced nutrition and its relationship to physical growth at SMA Negeri 1 Merangin has not been widely studied. This research aimed to determine the level of knowledge of grade X, XI, and XII students about balanced nutrition in relation to physical growth. This study employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional design. The population consisted of 981 students, with a sample of 76 students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected through a 40-item questionnaire adapted from the *Adolescent Nutrition Knowledge Questionnaire* (ANKQ) and the Indonesian Balanced Nutrition Guidelines, as well as measurements of body weight and height to determine Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using descriptive statistics. The results showed that the average knowledge score was 35.84 out of 40 (89.6%). Most students were categorized as having very good knowledge (80.3%), followed by good (17.1%), sufficient (1.3%), and poor (1.3%). All dimensions of balanced nutrition knowledge were classified as very good. However, BMI results indicated that only 51.3% of students had normal nutritional status, while 27.6% were underweight, 17.1% were overweight, and 3.9% were obese. These findings suggest that high nutritional knowledge does not necessarily correspond to ideal nutritional status, as it may also be influenced by dietary habits, food accessibility, and socioeconomic factors.

Keywords: balanced nutrition knowledge, physical growth, body mass index, high school students

ABSTRAK

Tingkat pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan hubungannya dengan pertumbuhan fisik di SMA Negeri 1 Merangin belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas X, XI, dan XII tentang gizi seimbang dalam kaitannya dengan pertumbuhan fisik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional. Populasi terdiri dari 981 siswa, dengan sampel sebanyak 76 siswa yang dipilih menggunakan metode proporsional stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner 40 item yang diadaptasi dari Kuesioner Pengetahuan Gizi Remaja (ANKQ) dan Pedoman Gizi Seimbang Indonesia, serta pengukuran berat badan dan

tinggi badan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (BMI). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan adalah 35,84 dari 40 (89,6%). Sebagian besar siswa dikategorikan memiliki pengetahuan sangat baik (80,3%), diikuti oleh baik (17,1%), cukup (1,3%), dan kurang (1,3%). Semua dimensi pengetahuan gizi seimbang diklasifikasikan sebagai sangat baik. Namun, hasil BMI menunjukkan bahwa hanya 51,3% siswa yang memiliki status gizi normal, sedangkan 27,6% kekurangan berat badan, 17,1% kelebihan berat badan, dan 3,9% obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang tinggi tidak selalu berkorelasi dengan status gizi ideal, karena hal itu juga dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan, aksesibilitas makanan, dan faktor sosial ekonomi.

Kata Kunci: pengetahuan gizi seimbang, pertumbuhan fisik, indeks massa tubuh, siswa SMA

A. Pendahuluan

Gizi seimbang merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik (*growth spurt*), perubahan psikologis, serta peningkatan kebutuhan zat gizi untuk menunjang berbagai aktivitas sehari-hari. Pemenuhan kebutuhan gizi yang baik tidak hanya berpengaruh terhadap pertumbuhan tinggi dan berat badan, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan, kebugaran, kemampuan belajar, serta produktivitas remaja. Sebaliknya, ketidakseimbangan asupan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti gizi kurang, anemia, obesitas, dan gangguan pertumbuhan (Fitria et al, 2022).

Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan pada remaja. Pengetahuan yang baik mengenai prinsip gizi seimbang dapat membantu individu dalam memilih jenis, jumlah, dan kualitas makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Menurut Chairani et al. (2023), edukasi gizi yang diberikan kepada siswa mampu meningkatkan pemahaman mengenai kebutuhan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang diperlukan tubuh setiap hari. Dengan demikian, tingkat pengetahuan gizi dapat menjadi indikator penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat pada usia sekolah.

Permasalahan gizi di Indonesia hingga saat ini masih menjadi tantangan yang serius. Indonesia menghadapi fenomena *triple burden*

of malnutrition, yaitu kondisi ketika masalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro terjadi secara bersamaan dalam masyarakat (Alaghbari et al., 2025). Pada kelompok remaja, masalah tersebut sering kali dipengaruhi oleh pola makan yang tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023) menemukan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan gizi yang dimiliki remaja dengan praktik konsumsi makanan sehari-hari yang berdampak pada status gizi mereka.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan pertumbuhan fisik remaja. Rukmana et al. (2024) melaporkan bahwa edukasi gizi mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya makanan bergizi bagi pertumbuhan tubuh. Selain itu, Siregar et al. (2023) menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki status gizi yang lebih normal dibandingkan siswa dengan pengetahuan yang rendah.

Fayasari et al. (2023) juga menjelaskan bahwa pemahaman yang baik mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan kesadaran remaja dalam menjaga berat badan ideal serta memilih makanan yang lebih sehat. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan fisik yang optimal pada remaja.

Meskipun demikian, penelitian mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa sekolah menengah atas, khususnya di daerah Kabupaten Merangin, masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada efektivitas media edukasi gizi atau dilakukan pada siswa di wilayah perkotaan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut, terutama untuk memperoleh gambaran nyata mengenai tingkat pengetahuan gizi siswa di daerah dengan karakteristik sosial dan lingkungan yang berbeda.

Berdasarkan hasil observasi awal di SMA Negeri 1 Merangin, masih ditemukan siswa yang belum memahami pentingnya gizi seimbang bagi pertumbuhan fisik. Hal ini terlihat dari kebiasaan makan yang tidak

teratur, tingginya konsumsi makanan cepat saji, kurangnya perhatian terhadap kandungan gizi makanan, serta rendahnya kesadaran siswa dalam memantau perkembangan berat badan dan tinggi badan mereka. Selain itu, hingga saat ini belum pernah dilakukan penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat pengetahuan siswa tentang gizi seimbang terhadap pertumbuhan fisik di SMA Negeri 1 Merangin.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas X, XI, dan XII tentang gizi seimbang terhadap pertumbuhan fisik di SMA Negeri 1 Merangin. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi sekolah, tenaga pendidik, maupun instansi terkait dalam menyusun program edukasi gizi yang lebih efektif guna meningkatkan kualitas kesehatan dan pertumbuhan fisik remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan desain *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Merangin pada tahun ajaran

2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 981 siswa. Sampel penelitian sebanyak 76 siswa ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 12% dan dipilih melalui teknik *proportionate stratified random sampling* sehingga setiap tingkatan kelas terwakili secara proporsional.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring berbasis *Google Form* yang terdiri atas 40 butir pernyataan benar-salah. Instrumen penelitian disusun berdasarkan *Adolescent Nutrition Knowledge Questionnaire* (ANKQ) dan Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang mencakup aspek prinsip gizi seimbang, jenis dan sumber zat gizi, pola konsumsi dan kebiasaan makan sehat, serta perilaku pendukung gizi seimbang. Selain itu, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menentukan status gizi siswa berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil uji instrumen menunjukkan seluruh item valid dengan nilai r hitung 0,238–0,686 lebih besar dari r tabel 0,226 serta

memiliki reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,851.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Analisis dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata, serta kategori tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi siswa. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan persentase untuk memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan siswa tentang gizi seimbang terhadap pertumbuhan fisik di SMA Negeri 1 Merangin.

C.Hasil Penelitiandan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 76 siswa SMA Negeri 1 Merangin yang terdiri atas siswa kelas X, XI, dan XII. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang gizi seimbang terhadap pertumbuhan fisik berada pada kategori sangat baik. Rata-rata skor pengetahuan yang diperoleh siswa adalah 35,84 dari skor maksimum 40 atau setara dengan 89,6% jawaban benar. Sebagian besar responden berada pada kategori sangat baik sebanyak 61 siswa (80,3%), diikuti kategori baik sebanyak 13 siswa (17,1%), kategori

cukup sebanyak 1 siswa (1,3%), dan kategori kurang sebanyak 1 siswa (1,3%). Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori sangat kurang.

Berdasarkan analisis per dimensi, seluruh aspek pengetahuan gizi seimbang berada pada kategori sangat baik. Dimensi prinsip dasar gizi seimbang memperoleh persentase rata-rata 89,6%, jenis dan sumber zat gizi 89,9%, pola konsumsi dan kebiasaan makan sehat 89,3%, serta perilaku pendukung gizi seimbang sebesar 89,6%. Namun demikian, beberapa butir pertanyaan yang berkaitan dengan penerapan praktis gizi seimbang masih menunjukkan tingkat jawaban benar yang relatif rendah, terutama pada item nomor 36 (31,6%), item nomor 24 (34,2%), dan item nomor 18 (40,8%).

Hasil pengukuran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa 39 siswa (51,3%) memiliki status gizi normal, 21 siswa (27,6%) termasuk kategori gizi kurang, 13 siswa (17,1%) mengalami kelebihan berat badan, dan 3 siswa (3,9%) termasuk kategori obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir separuh responden (48,7%) masih memiliki status gizi yang belum ideal.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Skor Pengetahuan

Skor	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Persentase Kumulatif
22	1	1,32%	1,32%
24	1	1,32%	2,63%
29	1	1,32%	3,95%
31	1	1,32%	5,26%
32	2	2,63%	7,89%
33	2	2,63%	10,53%
34	7	9,21%	19,74%
35	18	23,68%	43,42%
36	12	15,79%	59,21%
37	8	10,53%	69,74%
38	11	14,47%	84,21%
39	6	7,89%	92,11%
40	6	7,89%	100,00%
Jumlah	76	100%	

Tabel 2 Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Gizi Seimbang terhadap Pertumbuhan Fisik

Kategori	Skor	% Benar	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sangat Baik	35 – 40	86 – 100%	61	80,3%
Baik	29 – 34	71 – 85%	13	17,1%
Cukup	23 – 28	56 – 70%	1	1,3%
Kurang	17 – 22	41 – 55%	1	1,3%
Sangat Kurang	≤ 16	≤ 40%	0	0,0%
Jumlah			76	100%

Tabel 3 Rata-rata Persentase Jawaban Benar per Dimensi Pengetahuan Gizi Seimbang

No.	Dimensi Pengetahuan	Item	% Rata-rata Benar	Kategori
1	Prinsip Dasar Gizi Seimbang	1 – 10	89,6%	Sangat Baik
2	Jenis dan Sumber Zat Gizi	11 – 20	89,9%	Sangat Baik
3	Pola Konsumsi dan Kebiasaan Makan Sehat	21 – 30	89,3%	Sangat Baik
4	Perilaku Pendukung Gizi Seimbang	31 – 40	89,6%	Sangat Baik

Tabel 4 Butir Soal dengan Persentase Jawaban Benar Terendah

Item	Dimensi / Aspek	% Benar	Keterangan
4	Prinsip Dasar Gizi Seimbang	59,2%	Masih rendah
8	Prinsip Dasar Gizi Seimbang	60,5%	Masih rendah
18	Jenis dan Sumber Zat Gizi	40,8%	Paling rendah
24	Pola Konsumsi dan Kebiasaan Makan Sehat	34,2%	Paling rendah
36	Perilaku Pendukung Gizi Seimbang	31,6%	Paling rendah

Tabel 5 Distribusi Status Gizi Siswa Berdasarkan IMT (Pedoman WHO 2007 / Kemenkes RI 2021, n = 76)

Kategori Status Gizi	Nilai IMT (kg/m ²)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi Kurang	< 18,5	21	27,6%
Normal	18,5 – 24,9	39	51,3%
Kelebihan Berat Badan	25,0 – 29,9	13	17,1%
Obesitas	≥ 30,0	3	3,9%
Jumlah		76	100%

Tabel 6 Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT dan Jenis Kelamin

Kategori IMT	Laki-laki (n=26)	%	Perempuan (n=50)	%	Total
Gizi Kurang	6	23,1%	15	30,0%	21
Normal	14	53,8%	25	50,0%	39
Kelebihan BB	5	19,2%	8	16,0%	13
Obesitas	1	3,8%	2	4,0%	3
Jumlah	26	100%	50	100%	76

Tabel 7 Statistik Deskriptif Skor Pengetahuan Gizi Seimbang (n = 76)

Statistik Deskriptif	Nilai
N (Jumlah Responden)	76
Nilai Minimum	22
Nilai Maksimum	40
Mean (Rata-rata)	35,84
Median	36,00
Modus	35
Standar Deviasi	3,08

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa

SMA Negeri 1 Merangin mengenai gizi seimbang berada pada kategori sangat baik. Tingginya tingkat pengetahuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memahami konsep dasar gizi seimbang, fungsi zat gizi, pola makan sehat, serta perilaku yang mendukung pertumbuhan fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Chairani et al. (2023) dan Siregar et al. (2023) yang menyatakan bahwa edukasi gizi yang diterima siswa melalui sekolah maupun sumber informasi lainnya dapat meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya nutrisi bagi pertumbuhan dan kesehatan remaja.

Tingginya tingkat pengetahuan siswa kemungkinan dipengaruhi oleh semakin mudahnya akses informasi pada era digital. Informasi mengenai kesehatan dan gizi dapat diperoleh melalui pembelajaran di sekolah, media sosial, internet, maupun lingkungan keluarga. Kondisi ini memungkinkan siswa memiliki literasi gizi yang baik secara kognitif sehingga mampu memahami pentingnya penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa masih

terdapat kelemahan pada aspek penerapan praktis gizi seimbang. Beberapa indikator yang berkaitan dengan kebiasaan makan sehat, frekuensi konsumsi makanan tertentu, dan aktivitas fisik masih belum dipahami secara optimal oleh sebagian siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman konseptual mengenai gizi seimbang belum sepenuhnya diikuti oleh kemampuan menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Fitria et al. (2022) yang menyatakan bahwa remaja umumnya lebih mudah memahami teori gizi dibandingkan mengimplementasikannya dalam perilaku nyata.

Temuan yang paling menarik dalam penelitian ini adalah adanya kesenjangan antara tingkat pengetahuan gizi yang sangat baik dengan status gizi aktual siswa. Meskipun 97,4% responden berada pada kategori baik dan sangat baik, masih ditemukan 27,6% siswa dengan status gizi kurang, 17,1% kelebihan berat badan, dan 3,9% obesitas. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak secara otomatis menghasilkan status gizi yang ideal. Status gizi dipengaruhi

oleh berbagai faktor lain seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, akses terhadap pangan bergizi, kondisi sosial ekonomi keluarga, serta lingkungan tempat tinggal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa upaya peningkatan status gizi remaja tidak cukup hanya melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga perlu didukung oleh pembentukan perilaku hidup sehat, lingkungan yang mendukung konsumsi pangan bergizi, serta keterlibatan keluarga dan sekolah dalam membangun kebiasaan makan yang baik. Temuan ini memperkuat pentingnya pendekatan yang lebih komprehensif dalam program edukasi gizi bagi remaja agar pengetahuan yang dimiliki dapat diterapkan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 1 Merangin tentang gizi seimbang terhadap pertumbuhan fisik berada pada kategori sangat baik. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata skor pengetahuan sebesar 35,84 dari skor maksimum 40 atau setara dengan

89,6% jawaban benar, dengan sebagian besar siswa (80,3%) berada pada kategori sangat baik. Seluruh dimensi pengetahuan yang meliputi prinsip dasar gizi seimbang, jenis dan sumber zat gizi, pola konsumsi dan kebiasaan makan sehat, serta perilaku pendukung gizi seimbang juga berada pada kategori sangat baik.

Meskipun demikian, hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa hanya 51,3% siswa yang memiliki status gizi normal, sedangkan sisanya masih berada pada kategori gizi kurang, kelebihan berat badan, dan obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat pengetahuan gizi belum sepenuhnya diikuti oleh kondisi status gizi yang ideal. Dengan demikian, pengetahuan gizi yang baik tidak secara otomatis menjamin status gizi yang baik, karena masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pola makan, akses terhadap pangan bergizi, aktivitas fisik, serta kondisi sosial ekonomi keluarga.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa upaya peningkatan status gizi remaja tidak cukup hanya melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga perlu

didukung oleh pembentukan perilaku hidup sehat dan lingkungan yang mendukung penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan instansi terkait dalam merancang program edukasi dan pembinaan gizi yang lebih efektif bagi remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaghbari, F., Alnamer, N., Al-Humidi¹, A., AlSalahi, N. A., Mahmoud, K. S., Saeed, Ahmed Hussein, Mohammed, R. Q., Kiad, T. A., Mokbil, Q. F., Mohammed, A. A., Saeed, N. N., Al-Riashy, A. K., Obaid, H. A., Qassem, Z. A., Ali, A. M., Abdulqawi, A. A., Ahmed, S. R., Salem, S. M., Awad, M. S., ... Khaled, M. (2025). Knowledge and Practices Regarding Diet Balance Among Adolescent Students at Zaid Al-Shawkani School, Aden, Yemen. A cross-Sectional Survey. *Yemeni Journal for Medical Sciences*, 19(2), 8–17.
<https://doi.org/10.20428/yjms.v19i2.2685>
- Chairani, A., Hadiwiardjo, Y. H., & Kristanti, M. (2023). Pentingnya

- edukasi gizi seimbang dan pengenalan isi piringku pada siswa remaja SMA Islam. *Segara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 1–10. <https://ejournal.upnvj.ac.id/segara/article/view/7301>
- Fayasari, A., Sandra, S., Syahadah, M. M., Wulandari, D., & Akbar, R. (2023). Pentingnya Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 87 Jakarta. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 8–15. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v3i1.177>
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food*, 3(1), 11–16. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503–506. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i3.2929>
- Rukmana, E., Sandy, Y. D., Damanik, K. Y., Pristanti, N. A., & Fransiari, M. E. (2024). Edukasi Gizi Seimbang pada Siswa SMA Swasta Alwashliyah 1 Kota Medan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 105–115. <http://dx.doi.org/10.30983/dedikasi.v4i2.8691>
- Siregar, G. D., Kapantow, N. H., & Punuh, M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Manado. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.35801/jpai.5.1.2023.49841>