

Gerakan Remaja Putri Tangguh: Meningkatkan Kesadaran Remaja Putri Terhadap KEK Melalui Media Buku Saku

The Resilient Young Women's Movement: Raising Awareness Among Adolescent Girls About KEK Through Pocket Books

Tri Endah Suryani^{1*}, Poppy Siska Putri², Juanda Syafitasari³, Sutri Yani⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti, Bengkulu, Indonesia

*Corresponding Author: Tri Endah Suryani, Triendah.suryani@gmail.com

Article History:

Received: 06 February 2025

Revised: 12 March 2025

Accepted: 23 April 2025

Keywords:

Pocket Guide, Nutrition, KEK, Adolescent Girls.

Kata Kunci:

Buku Saku, Gizi, KEK, Remaja Putri

Abstract

Adolescent girls are a group vulnerable to nutritional and reproductive health issues. One nutritional problem that remains widespread is Chronic Energy Deficiency (CED), which can impact reproductive health, the quality of future pregnancies, and increase the risk of stunting in the next generation. Adolescents' limited knowledge of balanced nutrition, reproductive health, and CED prevention is one of the factors contributing to these issues. This community service activity aims to improve adolescent girls' knowledge through the "Resilient Adolescent Girls Movement" program by utilizing pocket books as an educational tool. The methods used include health education sessions, interactive discussions, distribution of pocket books, and evaluation using pre-tests and post-tests. The target participants are 30 adolescent girls aged 12–18 years. The results of the activity showed an increase in the average knowledge score of participants from 50 before the intervention to 87 after the intervention. Participants demonstrated high enthusiasm throughout the activity and were able to understand the material related to nutrition and the prevention of KEK. The use of pocket books proved to help participants in understanding and remembering the health information provided. This activity can serve as an effective health promotion strategy to improve adolescent girls' health literacy and support early efforts to prevent KEK.

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi dan kesehatan reproduksi. Salah satu masalah gizi yang masih banyak ditemukan adalah Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang dapat berdampak pada kesehatan reproduksi, kualitas kehamilan di masa mendatang, serta meningkatkan risiko stunting pada generasi berikutnya. Rendahnya pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan pencegahan KEK menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap permasalahan tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri melalui program Gerakan

Remaja Putri Tangguh dengan memanfaatkan media buku saku sebagai sarana edukasi. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, pembagian buku saku, serta evaluasi menggunakan pre-test dan *post-test*. Sasaran kegiatan adalah remaja putri usia 12–18 tahun yang berjumlah 30 orang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 50 sebelum intervensi menjadi 87 setelah intervensi. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung dan mampu memahami materi terkait gizi, serta pencegahan KEK. Penggunaan buku saku terbukti membantu peserta dalam memahami dan mengingat informasi kesehatan yang diberikan. Kegiatan ini dapat menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja putri serta mendukung upaya pencegahan KEK sejak dini.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, perkembangan psikologis, serta kematangan fungsi reproduksi. Pada masa ini kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara optimal (WHO, 2023). Remaja putri merupakan kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah gizi dibandingkan remaja laki-laki karena adanya siklus menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi secara rutin setiap bulan. Kondisi ini diperburuk oleh pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, serta kurangnya aktivitas edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu lama, remaja putri berisiko mengalami anemia dan KEK (Kemenkes RI, 2023).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang memerlukan perhatian serius di Indonesia, termasuk di Provinsi Bengkulu. Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian nasional. Pemerintah Indonesia melalui berbagai program kesehatan remaja terus berupaya meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terkait gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi dan pencegahan KEK masih tergolong rendah. Data yang dilaporkan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma menunjukkan adanya peningkatan prevalensi KEK pada kelompok remaja putri dalam beberapa tahun terakhir. KEK merupakan kondisi kekurangan energi dan protein yang terjadi dalam jangka waktu lama sehingga menyebabkan status gizi rendah yang umumnya ditandai dengan indeks massa tubuh (IMT) di bawah

normal. Dampak KEK tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan fisik, seperti menurunnya daya tahan tubuh, kapasitas kerja, dan kebugaran fisik, tetapi juga dapat memengaruhi produktivitas serta kualitas hidup individu. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan, termasuk kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya stunting pada generasi berikutnya (Prisabela, 2023).

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami KEK karena berada pada fase pertumbuhan yang pesat dan mengalami perubahan fisiologis serta hormonal yang signifikan. Masa remaja ditandai dengan peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan organ reproduksi, dan pematangan fungsi biologis secara optimal (Wahab et al, 2024). Namun demikian, kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi

seimbang serta pola konsumsi yang kurang sehat masih menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian KEK pada kelompok ini. Kondisi tersebut diperparah oleh terbatasnya akses terhadap informasi kesehatan dan minimnya kegiatan edukasi yang berkelanjutan, khususnya pada remaja putri di Desa Bukit Peninjauan Seluma.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan upaya intervensi yang mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja putri mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang sebagai langkah pencegahan KEK. Pendidikan kesehatan memerlukan media yang menarik, sederhana, dan mudah dipahami oleh remaja. Salah satu media yang efektif adalah buku saku. Buku saku memiliki ukuran praktis sehingga mudah dibawa dan dipelajari kapan saja. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa media buku saku mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja secara signifikan dibandingkan metode ceramah saja. Salah satu upaya yang dilakukan adalah membentuk Gerakan remaja putri tangguh untuk meningkatkan kesadaran remaja putri terhadap KEK dengan memanfaatkan media edukasi Buku Saku. Buku saku lebih efektif karena mampu menyampaikan informasi secara lengkap, ringkas, sistematis, menarik, dan mudah dipahami oleh sasaran (Rahmad AH Al, 2023). Penggunaan buku saku sebagai media edukasi sejalan dengan teori kebutuhan dasar manusia yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, yang menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan fisiologis, termasuk kebutuhan nutrisi, merupakan kebutuhan mendasar yang harus dipenuhi sebelum individu mencapai tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi. Selain itu, teori komunikasi kesehatan Health Communication Theory menegaskan bahwa pemanfaatan media edukasi yang tepat dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat sehingga mampu mendorong perubahan pengetahuan dan perilaku kesehatan (Calicchio S, 2023).

Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas media edukasi buku saku sebagai media edukasi kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Kinanti et al. menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan buku saku mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi hingga 40% dibandingkan metode ceramah konvensional (Kinanti, 2022). Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmad et al. juga menemukan bahwa penggunaan buku saku

berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja mengenai penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Rahmad AH Al, 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa buku saku dapat menjadi media edukasi yang tepat untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja putri, khususnya dalam upaya pencegahan KEK melalui penerapan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif berbasis komunitas dengan melibatkan remaja putri sebagai sasaran utama di Desa Bukit Peninjauan. Edukasi dilakukan menggunakan media buku saku yang dirancang dengan bahasa sederhana dan visual menarik untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi, kesehatan, dan pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) sejak dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berlangsung selama 2 minggu dari tanggal 2 sampai dengan 14 Februari 2026. Rincian tahapan pengabdian yaitu:

1. Minggu pertama survei awal, persiapan materi, dan sosialisasi. penyuluhan dan distribusi buku saku
 2. Minggu kedua: Monitoring dan evaluasi hasil.
- Tahap pengabdian ini meliputi 3 kegiatan yaitu:

1. Tahap Persiapan

- 1) Identifikasi Masalah dan Sasaran

Melakukan survei awal untuk mengetahui prevalensi KEK pada remaja putri di Desa Bukit Peninjauan, termasuk wawancara dengan remaja dan kader kesehatan, pengukuran IMT, dan observasi pola makan sehari-hari. Mengidentifikasi remaja putri berusia 12–18 tahun sebagai kelompok sasaran utama.

- 2) Penyusunan Materi Edukasi

Mengumpulkan data dan informasi tentang KEK, gizi seimbang, dan pola makan sehat dari sumber terpercaya seperti Kemenkes, WHO, dan jurnal ilmiah.

- 3) Desain Buku Saku

Mendesain buku saku dengan kombinasi warna menarik, bahasa sederhana, dan ilustrasi yang relevan untuk memudahkan pemahaman. Menguji desain awal kepada beberapa remaja putri untuk mendapatkan masukan sebelum produksi massal.



Gambar 1: Desain Buku Saku

- 4) Koordinasi dengan Pemangku Kepentingan
 - 5) Melibatkan perangkat desa, kader kesehatan, dan pihak sekolah dalam perencanaan kegiatan. Menyusun jadwal kegiatan dan menyiapkan logistik seperti tempat, alat peraga, dan konsumsi.
2. Tahap Pelaksanaan
- a. Sosialisasi Awal
Mengadakan pertemuan awal dengan peserta, tokoh masyarakat, dan kader kesehatan untuk memberikan gambaran tentang tujuan kegiatan. Menjelaskan pentingnya peran remaja putri dalam menjaga kesehatan diri, terutama untuk mencegah KEK.
 - b. Penyuluhan
 - 1) Melaksanakan sesi edukasi interaktif
 - 2) Menggunakan alat bantu visual yaitu buku saku untuk mendukung penyampaian materi.
 - c. Distribusi Buku Saku
 - 1) Membagikan buku saku kepada seluruh peserta dengan penjelasan rinci tentang isi materi.
 - 2) Mengajak peserta untuk berdiskusi dan bertanya langsung jika ada informasi yang belum dipahami.
 - 3) Simulasi Penyusunan Menu Gizi Seimbang
 - 4) Mengadakan aktivitas kelompok di mana peserta diajak menyusun menu

harian dengan panduan isi piringku (1/3 makanan pokok, 1/3 lauk-pauk, 1/3 sayur dan buah).

- 5) Memberikan penghargaan kepada kelompok dengan menu paling kreatif untuk mendorong antusiasme peserta.



Gambar 2: Penyuluhan

3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Dilakukan pre-test sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal remaja mengenai KEK dan gizi seimbang. Post-test dilakukan setelah penyuluhan untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan.



Gambar 3: Evaluasi

Berdasarkan hasil pretest dan post test diperoleh hasil sebagai berikut:

Kategori	Skor rata-rata pre tes	Skor rata-rata post tes	Rata-rata peningkatan
Jumlah Peserta			
30	50 poin	87 poin	55 %

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test, diperoleh rata-rata skor pengetahuan peserta sebelum intervensi sebesar 50 dan meningkat menjadi 87 setelah diberikan edukasi. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 55%, yang mengindikasikan bahwa edukasi menggunakan media buku saku efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan pentingnya penerapan gizi seimbang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa tujuan program dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja putri terkait pencegahan KEK telah tercapai dengan baik.

Keberhasilan program ini dapat dijelaskan melalui teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow yang menempatkan kebutuhan fisiologis sebagai kebutuhan dasar yang harus dipenuhi sebelum individu dapat mencapai tingkat kebutuhan yang lebih tinggi (4). Kebutuhan fisiologis tersebut mencakup pemenuhan nutrisi yang adekuat untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuh. Melalui edukasi yang diberikan, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang sebagai upaya pemenuhan kebutuhan dasar tersebut. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat



sehingga mampu mengurangi risiko terjadinya KEK pada remaja putri (Ardi, 2021).

Selain itu, keberhasilan program juga didukung oleh penggunaan media buku saku sebagai sarana edukasi kesehatan. Berdasarkan teori komunikasi kesehatan, penyampaian informasi melalui media visual yang sederhana, menarik, dan mudah dipahami dapat meningkatkan efektivitas komunikasi serta mempermudah proses penerimaan pesan kesehatan oleh masyarakat sasaran (Aprilia Fadli, 2015). Buku saku yang digunakan dalam kegiatan ini dirancang dengan bahasa yang sederhana, ilustrasi yang menarik, serta informasi yang relevan mengenai gizi seimbang dan pencegahan KEK. Karakteristik tersebut memungkinkan peserta lebih mudah memahami materi yang disampaikan dan mengingat informasi yang diperoleh selama kegiatan berlangsung.

Temuan dalam kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas media buku saku dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Kinanti et al. melaporkan bahwa edukasi menggunakan buku saku mampu meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi hingga 40% dibandingkan metode ceramah konvensional (Kinanti, 2022). Hasil tersebut mendukung temuan dalam program ini yang menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 55%. Demikian pula, penelitian Rahmad et al. menunjukkan bahwa penggunaan buku saku berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja mengenai penerapan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Rahmad AH Al, 2023). Hasil-hasil tersebut memperkuat bukti bahwa buku saku merupakan media edukasi yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan pada kelompok remaja.

Peningkatan pengetahuan peserta juga menunjukkan bahwa informasi yang disampaikan melalui buku saku mampu menjembatani pemahaman antara konsep teoritis dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Materi yang memuat informasi mengenai pengertian KEK, faktor risiko, dampak kesehatan, prinsip gizi seimbang, serta contoh menu harian yang sehat membantu peserta memahami langkah-langkah praktis yang dapat dilakukan untuk menjaga status gizi mereka (Pratama, 2022). Dengan demikian, edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga berpotensi mendorong perubahan sikap dan perilaku kesehatan yang lebih positif.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan bahwa media buku saku dapat menjadi alternatif strategi promosi kesehatan yang efektif, terutama pada daerah yang masih memiliki keterbatasan akses informasi kesehatan. Penyajian informasi yang ringkas, menarik, dan mudah dipahami menjadikan buku saku sebagai media yang sesuai untuk digunakan pada kelompok remaja. Selain itu, buku saku dapat dibaca kembali secara mandiri oleh peserta setelah kegiatan selesai sehingga memperkuat proses pembelajaran yang telah diberikan.

Secara keseluruhan, peningkatan pengetahuan sebesar 55% menunjukkan bahwa program Gerakan Remaja Putri Tangguh: Meningkatkan Kesadaran Remaja Putri Terhadap KEK Melalui Media Buku Saku memiliki potensi besar sebagai upaya promotif dan preventif dalam menurunkan risiko KEK pada remaja putri. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang, peserta diharapkan mampu menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat memperbaiki status gizi dan kesehatan mereka. Keberhasilan program ini juga membuka peluang untuk mengimplementasikan kegiatan serupa pada wilayah lain dengan prevalensi KEK yang tinggi sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan remaja dan pencegahan masalah gizi di masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, diperoleh skor rata-rata awal sebesar 50 dan skor setelah intervensi sebesar 87, dengan peningkatan sebesar 55%. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media leaflet tentang gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Desa Bukit Peninjauan. Program ini didukung oleh teori hierarki kebutuhan fisiologis Maslow dan teori komunikasi kesehatan, yang menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar melalui edukasi berbasis media visual yang sederhana dan menarik. Penelitian sebelumnya juga mendukung efektivitas buku saku dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku positif. Dengan pemahaman yang lebih baik, remaja putri diharapkan mampu menerapkan pola makan bergizi dalam keseharian, sehingga dapat menurunkan risiko KEK dan meningkatkan status gizi mereka.

Saran

Diharapkan Remaja putri dapat memanfaatkan gerakan remaja putri tangguh sebagai upaya pencegahan KEK dalam kehidupan sehari-hari. Program edukasi melalui media buku saku perlu dikembangkan dengan metode yang lebih interaktif, seperti pemanfaatan media digital, video edukasi, atau aplikasi kesehatan remaja. Selain itu, kegiatan pengabdian selanjutnya dapat disertai dengan pemeriksaan status gizi, pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA), dan evaluasi perubahan perilaku kesehatan dalam jangka panjang untuk mengetahui dampak program secara lebih komprehensif. Secara umum, program "Gerakan Remaja Putri Tangguh" perlu dilaksanakan secara berkesinambungan melalui kerja sama antara institusi pendidikan, tenaga

kesehatan, keluarga, dan masyarakat sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan remaja putri serta mendukung upaya pencegahan KEK dan stunting di masa mendatang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik. Penghargaan yang setinggi-tingginya juga diberikan kepada Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan program ini.

Terima kasih kepada Kepala Desa beserta perangkat desa yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada pihak sekolah, guru pendamping, kader kesehatan, serta tenaga kesehatan setempat yang telah membantu dalam proses koordinasi, pelaksanaan edukasi, dan pendampingan peserta.

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada seluruh remaja putri yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta kegiatan. Antusiasme dan keterlibatan peserta dalam setiap rangkaian kegiatan menjadi faktor penting dalam keberhasilan program ini.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja putri dalam mencegah Kekurangan Energi Kronis (KEK) serta mendukung terwujudnya generasi yang sehat, produktif, dan berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardi AI. Literatur Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri. *Media Gizi Kesmas*. 2021;10(2):320–8.
- Aprilia EF, Padil. Pengaruh media pembelajaran audio-visual terhadap hasil belajar siswa kelas x pada mata pelajaran PAI di sma islam soerjo alam ngajum malang [Internet]. 2015. Available from: <http://etheses.uin-malang.ac.id/5143/>
- Calicchio S. Abraham Maslow, dari hierarki kebutuhan hingga pemenuhan diri: Sebuah perjalanan dalam psikologi humanistik melalui hierarki kebutuhan, motivasi, dan pencapaian potensi manusia sepenuhnya. Stefano Calicchio; 2023.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kinanti BMIM, Marlina Y, Suwanti S. Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet Tentang Stunting Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *J Midwifery Updat*. 2022;4(1):9.
- Pratama MK, Antari GY, Handayani AM, Permatasari G, Yuliasuti S. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *J Mutiara Kesehat Masy*. 2022;7(2):144–50.
- Prisabela M, Nadhiroh SR, Isaura ER. Karakteristik Ibu Hamil Kurang Energi Kronis di Puskesmas Gesang, Lumajang Tahun 2020: Analisis Deskriptif. *Media Gizi Kesmas*. 2023;12(2):643–8.
- Rahmad AH Al, Sofyan H, Usman S, Mudatsir, Firdaus SB. Pemanfaatan Buku Saku sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *J Media Penelit dan Pengemb Kesehat*. 2023;33(1):23–32.
- Sari, D., Nurhayati, E., & Rahmawati, N. (2022). Pengaruh Media Buku Saku terhadap Pengetahuan Gizi dan Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 115–123.
- United Nations Population Fund (UNFPA). (2022). Adolescent Sexual and Reproductive Health Toolkit. New York: UNFPA.
- Wahab I, Fitriani A, Wahyuni YF, Mawarni S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil. *J Ris Kesehat Nas*. 2024;8(1):63–8.
- World Health Organization. (2023). Adolescent Health Fact Sheet. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2023). Nutrition in Adolescence: Issues and Challenges for the Health Sector. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2024). Anaemia in Women and Adolescent Girls. Geneva: WHO.
- Zuryati, H & Haryati, H.A. Meningkatkan Kesadaran Remaja Putri Terhadap KEK Melalui Media Leaflet Gizi Seimbang.