

**PENYULUHAN POLA MAKAN DAN GIZI SEIMBANG
UNTUK REMAJA DI PONDOK PESANTREN IBNU ABBAS
KOTA SERANG, BANTEN**

***EDUCATION ON DIET AND BALANCED NUTRITION
FOR ADOLESCENTS IN IBNU ABBAS BOARDING SCHOOL
SERANG CITY, BANTEN***

**¹Gema Ikrar Muhammad, ²Husnul Amalia, ³Afina Nazma Fauziah, ⁴Cahya
Rudiana Putri, ⁵Putri Meliyaningsih**

¹²³⁴⁵*Parogram Studi Biologi FMIPA, Universitas Pamulang*

*email : ¹dosen10040@unpam.ac.id; ²dosen10041@unpam.ac.id; afinanazmafauziah@gmail.com;
cahyaputri364@gmail.com; pmeliyaningsih@gmail.com*

ABSTRAK

Masalah pola makan dan gizi seimbang pada remaja merupakan isu yang sering dihadapi di banyak negara, termasuk Indonesia. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Tujuan diadakan kegiatan penyuluhan tentang pola makan dan gizi seimbang ini adalah sebagai bentuk kepedulian akademisi melalui Tridharma Perguruan Tinggi terhadap sebuah permasalahan yang ada di kota Serang, dan untuk meningkatkan kesadaran akan pemahaman untuk menjaga pola makan dan gizi seimbang untuk menjaga pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial yang baik bagi generasi penerus bangsa. Penyuluhan pola makan dan gizi seimbang diadakan di pondok pesantren Ibnu Abbas, Kota Serang, Banten, pada bulan Mei 2024. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif dengan pemanfaatan mediayang interaktif. Hasil dari kegiatan ini, pihak pondok pesantren Ibnu Abbas menerima dengan positif kegiatan penyuluhan sebagai bentuk peningkatan pengetahuan serta layanan kepada santri. Pentingnya menjaga pola makan dan gizi seimbang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas santri dalam hal output pondok pesantren Ibnu Abbas sebagai lembaga pendidikan yang menghasilkan peserta didik sebagai tahfidz yang unggul. Dan tentu gizi seimbang dalam konteks agama islam didapatkan dari makanan yang tidak lepas dari kata *halal* dan *thayyib*.

Kata Kunci : Pola makan, gizi seimbang, Ibnu Abbas, halal, thayyib

ABSTRACT

Problems with diet and balanced nutrition in adolescents are an issue that is often faced in many countries, including Indonesia. An unbalanced diet can cause both short-term and long-term health problems. The purpose of this counselling activity on balanced diet and nutrition is as a form of concern for academics through the Tridharma of Higher Education to a problem that exists in the city of Serang, and to increase awareness of understanding to maintain a balanced diet and nutrition to maintain good physical, psychological, and social growth for the nation's next generation. The counselling on balanced diet and nutrition was held at Ibnu Abbas Islamic Boarding School, Serang City, Banten, in May 2024. The methods used were lectures and interactive discussions with the use of interactive media. As a result of this activity, the Ibnu Abbas boarding school positively received the counselling activities as a form of increasing knowledge and services to students. The importance of maintaining a balanced diet and nutrition can ultimately improve the quality of students in terms of the output of the Ibn Abbas boarding school as an educational

institution that produces students as superior tahfidz. And of course balanced nutrition in the context of Islam is obtained from food that cannot be separated from the words halal and thayyib.

Keywords : Diet, balanced nutrition, Ibnu Abbas, Halal, Thayyib

I. PENDAHULUAN

Remaja dalam peraturan menteri kesehatan No.25 tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak, didefinisikan kelompok masyarakat dengan rentang usia 10 hingga 18 tahun. Remaja menjadi sebuah aset bagi bangsa dan negara, karena merekalah yang nantinya akan menjadi pemimpin-pemimpin bangsa. Interaksi remaja terhadap sekitarnya dipengaruhi oleh pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Hal ini lah yang memengaruhi mereka dalam berpikir, membuat keputusan, serta tumbuh kembang remaja terjadi dengan cepat (WHO 2023). Menjaga kesehatan remaja merupakan suatu upaya yang perlu dilakukan guna mempersiapkan mereka kelak menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, produktif, dan pada akhirnya dapat berperan serta menjaga, mempertahankan bahkan meningkatkan kesehatan dirinya.

Masa remaja adalah masa yang sangat penting, dan pada masa ini terjadi proses awal perkembangan secara biologis yakni kematangan organ reproduksi, yang menyebabkan terjadinya perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang signifikan dan karena itu menjadi salah satu masa yang krusial. Di samping itu, terdapat pula potensi munculnya berbagai masalah gizi atau nutrisi yang spesifik. Setiap proses perubahan yang terjadi secara signifikan pada remaja dapat terhambat karena minim asupan nutrisi yang memadai. Sebab itu, nutrisi yang optimal sangat dibutuhkan oleh tiap-tiap remaja. Dalam masa ini, remaja membutuhkan asupan energi yang lebih tinggi karena sedang dalam fase pertumbuhan cepat, kebutuhan nutrisi seperti protein, kalsium, zat besi, dan vitamin D umumnya mengalami peningkatan.

Masalah pola makan dan gizi seimbang pada remaja merupakan isu yang sering dihadapi di banyak negara, termasuk Indonesia. Pola makan yang tidak seimbang dapat menyebabkan masalah kesehatan baik jangka pendek maupun jangka panjang. Di Asia Tenggara, satu dari empat wanita mengalami anemia akibat kekurangan gizi, yang memengaruhi proses hormonal, hingga reproduksi, dan berimbas meningkatkan risiko kematian (Nguyen et al., 2016; Bexter et al.,

2018). Pola makan dan gizi pada remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal, serta mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat timbul. Golden et al, (2016) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa remaja, terutama mereka yang mengalami gangguan pola makan, seringkali mengalami defisiensi nutrisi seperti zat besi, kalsium, dan vitamin D, padahal nutrisi tersebut sangat dibutuhkan terutama dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Menurut Larson dan Story (2015), remaja seringkali memiliki pola makan yang tidak seimbang, dengan konsumsi yang tinggi akan makanan cepat saji dan rendahnya konsumsi buah dan sayuran. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi pola makan anak-anak dan remaja, termasuk pengaruh orang tua, pendidikan gizi, dan lingkungan sekitar. Tantangan sosial dan ekonomi juga dapat mempengaruhi akses dan pilihan makanan yang tersedia untuk remaja (Scaglioni et al. 2018). Dampak dari pola makan tidak sehat pada remaja dapat berdampak negatif pada kesehatan jangka panjang, seperti risiko obesitas, diabetes, dan masalah kardiovaskular. Penelitian Reilly dan Kelly (2011) menunjukkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas pada masa remaja dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas pada masa dewasa.

II. METODE PELAKSANAAN

A. Waktu dan tempat

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Penyuluhan Pola Makan dan Gizi Seimbang untuk remaja telah dilakukan Di Pondok Pesantren (Ponpes) Tahfidz Qur'an Ibnu Abbas. Pondok Pesantren Tahfidz Qur'an Ibnu Abbas berlokasi di Kecamatan Taktakan, Kota Serang, Banten, pada koordinat 6°6'51.92"S 106°6'19.96"T. Peta lokasi kegiatan penyuluhan pola makan dan gizi seimbang untuk remaja di pondok pesantren Ibnu Abbas, Kota Serang, Banten, disajikan pada gambar berikut:



Gambar 1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Pola Makan dan Gizi Seimbang

Penyuluhan Pola Makan dan Gizi Seimbang terhadap remaja di Pondok Pesantren Ibnu Abbas dilakukan pada bulan Mei 2024. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan diantaranya adalah: 1) tahap komunikasi dan koordinasi dengan pihak Ponpes Ibnu Abbas pada awal bulan Mei; 2) tahap persiapan, pengolahan dan fiksasi materi bersama pengelola Ponpes Ibnu Abbas, dan pelaksanaan penyuluhan pada minggu kedua dan ketiga bulai Mei.

B. Metode

Kegiatan penyuluhan pola makan dan gizi seimbang terhadap remaja di Pondok Pesantren Ibnu Abbas, Kota Serang, Banten dilakukan dengan penyuluhan kelompok, dengan teknis penyampaian sebagai berikut:

1. Pematerian atau ceramah terhadap santri remaja dengan bahasa yang mudah dipahami oleh kalangan remaja.
2. Diskusi interaktif, peserta diberikan sesi tersendiri untuk tanya jawab seputar materi dan hal lain yang masih berhubungan dengan tema pematerian
3. Penggunaan media elektronik, dengan menampilkan presentasi berupa gambar, video, atau animasi

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Teknis pematerian dibagi menjadi 2 kelompok, dalam waktu yang sama, yakni kelompok putra dan kelompok putri. Jumlah total peserta kegiatan penyuluhan pola makan dan gizi seimbang adalah 183 santri yang terdiri atas 94 santri putra, dan 89 santri putri. Kegiatan pematerian juga dihadiri oleh pengajar atau ustadz dan ustadzah yang ada di pondok pesantren Ibnu Abbas.

Pematerian dibuka dengan memberikan pemahaman tentang definisi pola makan dan gizi seimbang, dimana keduanya mampu memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, hingga kesehatan tubuh. Hal ini dilakukan untuk meletakkan dasar pemahaman mengenai pola makan yang sehat dan baik, serta asupan nutrisi apa saja yang perlu didapatkan oleh tubuh. Selanjutnya, para peserta diajak untuk melihat dan memahami akibat kelebihan maupun kekurangan gizi dengan menyediakan gambar serta narasi melalui media yang ditampilkan di hadapan mereka. Peserta juga diminta menyebutkan beberapa masalah kesehatan yang ada di sekitar mereka yang dapat teramati, selain dari contoh yang ditunjukkan atau disebutkan oleh pemateri. Beberapa istilah yang disebutkan oleh peserta dengan kosa kata atau gaya bahasa mereka diantaranya "*kekurusan*", "*loyo*", "*penyakitan*" untuk contoh kekurangan gizi, lalu "*kegemukan*" atau "*kegendutan*" untuk contoh kelebihan gizi. Hal ini menunjukkan sedikitnya peserta mulai memahami konsekuensi atau akibat yang ditimbulkan karena kekurangan atau kelebihan nutrisi.

Disajikan data mengenai kondisi gizi pada tahun 2023 yang dikeluarkan Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan, yakni terdapat tiga masalah utama nutrisi atau gizi (gizi buruk) di Indonesia diantaranya gangguan pertumbuhan (*stunting*), balita kurang gizi (*wasting*), dan obesitas pada orang dewasa. Angka prevalensi (jumlah kasus) untuk gangguan pertumbuhan (*stunting*) mencapai 21.6%, prevalensi untuk balita kurang gizi (*wasting*) mencapai 7.7%, dan untuk obesitas mencapai 21.8%.

Setelah penyampaian data mengenai angka prevalensi untuk kasus gizi buruk di Indonesia, materi dilanjutkan dengan solusi untuk mencegah

bertambahnya kasus gizi buruk. Pola makan menjadi hal yang utama untuk diperhatikan, dimana asupan nutrisi perlu diperhitungkan atau dipertimbangkan sesuai dengan kondisi masing-masing peserta seperti jenis kelami, usia, dan kecenderungan aktivitasnya. Selain itu pola makan santri juga perlu memperhatikan asupan sayuran dan buah yang menjadi penyedia mineral dan vitamin yang penting bagi tubuh. kandungan gula, garam, lemak, dan penyedap yang berlebih juga perlu dihindari karena memengaruhi proses metabolisme dan beresiko terhadap potensi peningkatan beberapa penyakit menular. Kemudian asupan air mineral juga tidak kalah penting untuk dicukupkan untuk masing-masing orang, karena sebagian besar proses metabolisme dalam tubuh memerlukan air.

Pematerian selanjutnya membahas mengenai kriteria baik dan halalnya makanan dari sudut pandang ilmiah dan secara agama (merujuk pada kitab suci Al-quran dan sunnah rasul). Pematerian ini merupakan salah satu hal yang permintaan dari pihak pondok pesantren agar nilai-nilai religius juga dapat menjadi muatan yang selaras dengan ilmu pengetahuan.



Gambar 2 Suasana Kegiatan Penyuluhan santri putra (kiri) dan putri (kanan)

Pematerian dilakukan secara dua arah, pemateri mempersilahkan kepada peserta untuk langsung menanggapi atau menanyakan hal yang mengganjal dalam benak mereka ketika pematerian berlangsung dan tidak perlu menunggu sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab tetap disediakan waktu tersendiri, agar peserta dapat secara aktif dan memfasilitasi peserta agar mendapatkan pemahaman yang komprehensif terkait pola makan dan gizi seimbang.

B. Pembahasan

Penyampaian informasi atau pesan dengan metode penyuluhan dapat membangun hubungan saling percaya antara penyampai pesan dengan audiens karena interaksi langsung dan dilakukan secara dua arah (Muhammad et al. 2024). Bukan hanya sekedar memberi informasi, penyuluhan juga menjadi media dalam mendorong proses perubahan perilaku sosial dan pengembangan potensi baik secara individu maupun kelompok, karena dilakukan dengan pendekatan pendidikan yang membangun kesadaran dan partisipasi masyarakat (Amanah 2007). Instansi pendidikan dalam hal ini adalah Pondok pesantren dipilih sebagai lokasi penyuluhan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dikarenakan oleh beberapa dasar pertimbangan:

1. Waktu makan dan gizi santri sudah ditentukan dan terjadwal oleh pengelola pondok pesantren, karena itu dapat mudah untuk memberikan masukan dan pemahaman mengenai pola makan dan gizi seimbang.
2. Kondisi yang cenderung kondusif dalam hal suasana akademik. Santri yang ada di pondok pesantren merupakan peserta didik yang berkewajiban belajar dan mencari ilmu.
3. Cenderung mudah dalam pengumpulan masa, dan didukung oleh suasa akademik serta suasana religius yang ada di pondok, sehingga harapannya penyuluhan yang dilakukan dapat dengan mudah terserap, dipahami dan diterapkan oleh peserta.

Pembagian kelompok putra dan purtri dalam kegiatan penyuluhan dilakukan karena menyesuaikan dengan keyakinan nilai-nilai religius yang di pegang oleh ponpes, diantaranya menghindari sentuhan terhadap lawan jenis, serta menghindari dan menjaga dari pandangan yang tidak perlu dari para santri. Pembagian kelompok ini juga dipandang lebih efektif karena masing-masing kelompok peserta dapat fokus menyimak apa yang disampaikan oleh pemateri secara langsung.

Pola makan pada dasarnya merupakan perilaku yang memengaruhi keadaan gizi seseorang, dimana gizi yang didapatkan menyesuaikan dengan kebutuhan orang tersebut. Terdapat variasi kebutuhan seseorang dalam hal

asupan gizi, diantaranya adalah usia, jenis kelamin, gaya hidup, tempat tinggal, kegiatan, dan sebagainya. Pondok pesantren sebagai insitusi pendidikan dengan masing-masing jenjang pendidikan diisi oleh kelompok usia yang sama, dengan kegiatan yang terjadwal dan terkontrol maka pemenuhan kebutuhan gizi yang disediakan oleh pengelola pondok pesanteren cenderung sama. Sehingga peluang untuk menjaga pola makan dan gizi seimbang dipengaruhi oleh tingkat pemahaman dari pengelola pondok pesantren, dimana pola makan dan gizi seimbang dapat memengaruhi kegiatan belajar mengajar yang efektif bagi santri. Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka kegiatan penyuluhan di lingkungan pondok pesantren merupakan kegiatan yang tepat untuk mulai menyadarkan pentingnya menjaga pola makan dan gizi seimbang, karena berkaitan dengan keberhasilan output dari instansi pendidikan dalam hal ini adalah pondok pesantren.

Adapun nutrisi yang penting untuk didapatkan oleh santri diantaranya berupa makro nutrisi dan mikro nutrisi. Makro nutrisi yang perlu untuk dipenuhi diantaranya karbohidrat, protein, dan lipid. Disebut sebagai makronutrisi karena nutrisi tersebut diperlukan dalam jumlah besar dan merupakan nutrisi utama yang berperan dalam penyediaan sumber energi tubuh, serta berbagai mekanisme yang terjadi dalam tubuh. Masalah gizi dapat ditimbulkan karena asupan karbohidrat yang tidak seimbang dengan kebutuhan remaja (Cakrawati et al. 2014), asupan lemak dan protein sebagai sumber energi tubuh juga perlu diimbangi dengan aktivitas fisik agar tidak menjadi masalah pada status gizi remaja (Widiastuti et al. 2023). Protein yang cukup dibutuhkan remaja untuk membantu mempercepat pertumbuhan dan perkembangan (Fikawati et al., 2017). Adapun asupan lemak yang kurang memadai dapat menyebabkan defisiensi asam lemak esensial dan zat gizi, serta pertumbuhan yang tidak optimal. Sebaliknya, kelebihan asupan lemak berisiko kelebihan berat badan, obesitas, atau penyakit kardiovaskuler (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2012).

Sedangkan mikro nutrisi yang diantaranya adalah vitamin dan mineral, merupakan nutrisi yang diperlukan dalam jumlah sedikit dan tidak dapat diproduksi tubuh serta harus didatangkan melalui makanan. Vitamin dan mineral diperlukan dalam membantu proses pembentukan energi serta proses

metabolisme biologis lain untuk mempertahankan kesehatan sel dan tubuh (Yosephin. 2018). Mikronutrisi memiliki peran yang penting pada aspek pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja, diantaranya mencakup pertumbuhan fisik, kematangan seksual, perkembangan otak, dan fungsi sistem kekebalan tubuh (Abd El-Maksoud et al. 2017). Jones et al (2017) menyatakan rakhitis dapat disebabkan karena kekurangan kalsium dan vitamin D terutama pada masa pertumbuhan. Selain itu, asupan vitamin A dan seng (Zn) di masa pertumbuhan juga memengaruhi sistem kekebalan tubuh serta meningkatkan risiko infeksi pada anak stunting secara tidak langsung (Asiah et al. 2020). Berdasarkan hal tersebut maka porsi makan yang tepat harus disesuaikan dengan kebutuhan individu, yang bergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan tujuan kesehatan (Institute of Medicine, 2005).

Terdapat 4 pilar utama dalam prinsip gizi seimbang, diantaranya: 1) Mengonsumsi makanan yang beranekaragam (tidak hanya satu jenis makanan tetapi bermacam-macam jenis yang mengandung makro dan mikro nutrisi); 2) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat (perilaku hidup bersih menjadi penting untuk menjaga sistem imun); 3) Melakukan aktivitas fisik (asupan gizi perlu diimbangi dengan aktivitas fisik untuk mengurangi risiko penyakit); 4) Menjaga berat badan ideal (agar tidak mengalami *underweight* atau bahkan *obesitas*) (Yuningsih. 2022).

Ditinjau dari kacamata islam, konsep gizi seimbang dikaitkan dengan status makanan atau minuman yang *thayyib*. Kata *thayyib* di sini merujuk pada kondisi makanan dan minuman yang baik, dan dapat ditafsirkan menggunakan pendekatan medis atau kesehatan yang artinya makanan dan minuman *thayyib* adalah yang menyehatkan (Nuraini. 2018). Berdasarkan hal tersebut maka unsur menyehatkan tidak lepas dari kualitas nutrisi yang terkandung dalam suatu makanan atau minuman. Kata *thayyib* dalam konteks Al-quran dan hadist tidak lepas dari unsur *halal*. Makanan atau minuman yang digolongkan sebagai makanan atau minuman *halal* maka dengan sendirinya makanan atau minuman tersebut dapat dikatakan *thayyib* yang menyehatkan secara fisik dan rohani. Karena *halal* itu sendiri adalah makanan dan minuman yang baik, dari mulai cara mendapatkan,

mengolah, hingga dikonsumsi terjauh dari sesuatu yang haram atau menyebabkan dosa.

Status makanan yang *halal* dan *thayyib* sangat penting karena makanan yang *halal* dan *thayyib* dapat membantu seseorang untuk menjaga kebersihan diri dan menjaga kesehatan fisik dan rohani. Selain itu, makanan *halal* dan *thayyib* juga dapat membantu seseorang untuk tetap berada dalam keadaan ibadah yang baik, karena makanan yang *halal* dapat membantu seseorang untuk tetap berada dalam keadaan suci (Rosdiansyan dan Aryono 2018). Menurut Hamka dalam Nuraini (2018), manusia harus tetap memperhatikan makanan dan minuman yang *halal* lagi *thayyib* jangan asal masuk ke perut karena makanan dan minuman yang *halal* lagi *thayyib* sangat besar pengaruhnya pada ketenangan jiwa.

Oleh karena itu, sangat penting bagi umat Islam untuk memastikan bahwa makanan yang mereka konsumsi adalah *halal* dan *thayyib*. Salah satu pola makan yang menjadi sunnah rasul adalah dengan memerhatikan komposisi antara lain seperiga untuk makanan, sepertiga untuk air (minuman), dan sepertiga udara (nafas) (Rahayu. 2019). Artinya antara makanan, minuman, dan ruang bernafas untuk pencernaan dibagi merata agar, pencernaan berjalan optimal. Selain itu, contoh lain yang menjadi sunnah rasul dalam rangka menjaga kesehatan terkait dengan pola makan adalah dengan melakukan puasa, yang dalam hal ini membantu sistem pencernaan untuk beristirahat dan mendetoksifikasi diri dari kegiatan keseharian mencerna makanan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Biologi FMIPA UNPAM berhasil dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahfidz Al-quran Ibnu Abbas, dan mendapat sambutan serta dukungan yang positif dan penerimaan yang sangat baik dari pengelola pondok pesantren. Kegiatan penyuluhan menjadi salah satu cara yang efektif dalam rangka edukasi kepada masyarakat karena interaksi langsung dan dua arah yang terjadi, sehingga pengalaman mendapatkan pengetahuan (dalam hal ini pola makan dan gizi seimbang) dapat diperoleh secara optimal. Pentingnya menjaga pola makan dan gizi seimbang pada akhirnya dapat

meningkatkan kualitas santri dalam hal pertumbuhan dan perkembangan santri hingga output pondok pesantren Ibnu Abbas sebagai lembaga pendidikan yang menghasilkan peserta didik sebagai tahfidz yang unggul. Gizi seimbang dalam konteks agama islam harus didapatkan dari makanan yang tidak lepas dari kata *halal* (terhindar dari hal yang haram atau yang mengakibatkan dosa) dan *thayyib* (baik dari segi mendapatkan, dan nutrisinya).

B. Saran

Penyuluhan mengenai pola makan dan gizi seimbang perlu dilakukan secara berkala untuk dapat terus mengedukasi secara langsung serta menerapkan konsep pola makan yang baik dan gizi seimbang. Kegiatan penyuluhan juga menjadi salah satu cara dalam rangka membantu pemerintah mengedukasi masyarakat dalam menjaga kesehatan, karenanya perlu untuk berkolaborasi dengan berbagai lembaga yang terkait.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada Yayasan Sasmita Jaya yang telah mendukung dan mendanai kegiatan Penyuluhan Pola Makan dan Gizi Seimbang untuk Remaja di Pondok Pesantren Ibnu Abbas, Kota Serang, Banten, sebagai bentuk tridharma Pengabdian Kepada Masyarakat. Kami menyampaikan terimakasih pula kepada Universitas Bhakti Kencana yang telah bekerjasama dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd El-Maksoud, A. M., Khairy, S. A., Sharada, H. M., Abdalla, M. S., & Ahmed, N. F. 2017. Evaluation of pro-inflammatory cytokines in nutritionally stunted Egyptian children. *Egyptian Pediatric Association Gazette*, 65(3), 80–84.
- Amanah S. 2007. Makna Penyuluhan dan Transformasi Perilaku Manusia. *Jurnal Penyuluhan*. Vol 3. No.1: 63-67.
- Baxter, J. A. B., Wasan, Y., Soofi, S. B., Suhag, Z., & Bhutta, Z. A. 2018. Feasibility and effect of life skills building education and multiple micronutrient supplements versus the standard of care on anemia among non-pregnant adolescent and young Pakistani women (15–24 years): a prospective, population-based cluster-randomized trial. *Reproductive Health*. Vol. 15(1): 1-9.
- Cakrawati D, Mustika N. 2014. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung. Alfabeta.

- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2012. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta. Rajawali Pers.
- Fikawati S, Ahmad S, Arinda V. 2017. Gizi Anak dan Remaja. Jakarta. Rajawali Press.
- Golden, N. H., Katzman, D. K., Kreipe, R. E., Stevens, S. L., Sawyer, S. M., Rees, J., & Rome, E. S. 2016. Nutritional deficiencies in adolescents with eating disorders. *The Journal of adolescent health*. Vol.59 (2). Hal: 125-131.
- Institute of Medicine. 2005. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. National Academies Press.
- Larson, N., & Story, M. 2015. Adolescence and eating disorders. *The Journal of adolescent health*, Vol. 56(6). Hal: 613-619.
- Muhammad G I, Amalia H, Nur'aini, Novita S. 2024. Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Terhadap Remaja Tingkat SMP-SMA di Pondok Pesantren Ibnu Abbas Kota Serang, Banten. *Tensile*. Vol. 2. No.1: 76-86
- Nguyen, P. H., Young, M., Gonzalez-Casanova, I., Pham, H. Q., Nguyen, H., Truong, T.V., & Ramakrishnan, U. 2016. Impact of preconception micronutrient supplementation on anemia and iron status during pregnancy and postpartum: a randomized controlled trial in rural Vietnam. *PloS one*. Vol.11(12). e0167416.
- Nuraini. 2018. Halalan Thayyiban Alternatif Qurani Untuk Hidup Sehat. *Jurnal Ilmiah Al Mu'ashirah*. Vol. 15. No.1. 82-93
- Reilly, J. J., & Kelly, J. 2011. Long-term impact of overweight and obesity in childhood and adolescence on morbidity and premature mortality in adulthood: systematic review. *International journal of obesity*. Vol.35(7). Hal: 891-898.
- Rahayu M. 2019. Pola Makan Menurut Hadist Nabi SAW (Suatu Kajian Tahlili). *Jurnal Diskursus Islam*. Vol.7. No.2. 295 -313
- Rosdiansyah, Aryano O. 2018. Melacak Sejarah Makanan Halal. <https://suaramuslim.net/melacak-sejarah-makanan-halal/>. Diakses pada tanggal 24 juli 2024.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. 2018. Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*. Vol.10(6). Hal: 706.
- [WHO] World Health Organization. 2023. Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Diakses pada 2 Juli 2024.
- Widiastuti, A. O., & Widyaningsih, E. N. 2023. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja SMA di Kota Surakarta. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. Vol. 13(2): 109-116.
- Yosephin B. 2018. Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi. Yogyakarta. Penrbit Andi.
- Yuningsih D E. 2022. Pilar Utama dalam Prinsip Gizi Seimbang. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/179/pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang. Diakses pada 29 Mei 2024.