



Menumbuhkan Kesadaran Gizi Seimbang Melalui Edukasi dan Pengecekan Status Gizi pada Santriwati di Maahad Tahfiz Al-Qur'an Darul Falah, Selangor, Malaysia

Fostering Awareness of Balanced Nutrition Through Education and Checking Nutritional Status in Female Students at Maahad Tahfiz Al-Qur'an Darul Falah, Selangor, Malaysia

Iiz Roizul Fahmi¹, Shinta Arviana², Imelda Puspitasari³,
Vika Safitri Rahmayuniar⁴, Alicia Safina Rahma⁵

¹⁻⁴ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Korespondensi Penulis : 2107026103@student.walisongo.ac.id¹

Article History:

Received: Agustus 12, 2024;

Revised: September 29, 2024;

Accepted: Oktober 06 2024;

Published: Oktober 08, 2024;

Keywords: *Balanced Nutrition, Checking Nutritional Status, Ideal Body Weight*

Abstract: *Maahad Tahfiz Al-Qur'an Darul Falah, Selangor, Malaysia, is an institution focused on Qur'an memorization for female students. Due to their intense activities, including memorization requiring high concentration, balanced nutrition is essential for supporting their academic performance and health. However, their nutritional intake has not been fully optimized. Initial observations indicated that some students have limited knowledge of balanced nutrition, which may affect their health and nutritional status. This community service program aimed to raise awareness about the importance of balanced nutrition through education, nutritional status checks, and counseling. The program included three main activities: (1) Nutrition education through lectures and interactive sessions, covering basic concepts of balanced nutrition, the food pyramid, and guidelines from the Ministry of Health Malaysia; (2) Nutritional status checks through height and weight measurements to calculate Body Mass Index (BMI), identifying students' nutritional categories and related issues; and (3) Nutritional counseling, conducted after the status checks, teaching students how to achieve or maintain an ideal weight and offering advice on healthy eating and lifestyle habits. The program, which involved 40 students, found that 60% of them had a normal nutritional status, while some were underweight (12.5%), overweight (20%), and obese (7.5%). The education and counseling sessions helped improve the students' understanding of the importance of balanced nutrition and provided guidance on how to maintain or achieve a healthy weight, supporting their overall health and academic.*

Abstrak

Maahad Tahfiz Al-Qur'an Darul Falah, Selangor, Malaysia, merupakan lembaga yang berfokus pada hafalan Al-Qur'an bagi santriwati. Karena aktivitas mereka yang padat, termasuk hafalan yang membutuhkan konsentrasi tinggi, gizi seimbang sangat penting untuk mendukung prestasi akademik dan kesehatan mereka. Namun, asupan gizi para santriwati belum sepenuhnya optimal. Observasi awal menunjukkan bahwa beberapa santriwati memiliki pengetahuan yang terbatas tentang gizi seimbang, yang dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan mereka. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang melalui edukasi, pengecekan status gizi, dan penyuluhan. Program ini mencakup tiga kegiatan utama: (1) Edukasi gizi melalui ceramah dan sesi interaktif yang mencakup konsep dasar gizi seimbang, piramida makanan, dan panduan dari Kementerian Kesehatan Malaysia; (2) Pengecekan status gizi melalui pengukuran tinggi dan berat badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), yang bertujuan mengidentifikasi kategori gizi santriwati dan permasalahan terkait; dan (3) Penyuluhan gizi yang dilakukan setelah pengecekan status gizi, mengajarkan cara mencapai atau mempertahankan berat badan ideal serta memberikan saran mengenai pola makan dan gaya hidup sehat. Program ini, yang melibatkan 40 santriwati, menemukan bahwa 60% dari mereka memiliki status gizi normal, sementara beberapa mengalami kekurangan berat badan (12,5%), kelebihan berat badan (20%), dan obesitas (7,5%). Edukasi dan penyuluhan membantu meningkatkan pemahaman santriwati tentang pentingnya gizi seimbang serta memberikan panduan untuk mencapai atau mempertahankan berat badan yang sehat.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Pengecekan Status Gizi, Berat Badan Ideal.

1. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan, manusia akan melalui beberapa fase sebagai wujud mengalami perkembangan. Fase tersebut dimulai dari fase prenatal, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Setiap fase mempunyai ciri khas yang berbeda-beda sesuai kondisi Masanya. Salah satu diantaranya yaitu dimulai dari fase peralihan anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan percepatan perubahan fisik, dan emosional nya. Masa remaja biasanya berlangsung antara usia 10 hingga 20 tahun dan melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial ekonomi yang signifikan. Remaja mengalami transformasi dari anak-anak menuju dewasa, dengan tanda-tanda seksual sekunder yang mulai terlihat dan perkembangan psikologi yang lebih matang. Mereka juga mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh terhadap keadaan menjadi pribadi yang lebih mandiri.

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini, mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya. Remaja termasuk kelompok kualifikasi yang sering mengalami berbagai masalah gizi seperti malnutrisi gizi kurang dan gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja, Masalah gizi remaja perlu mendapat perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Rachmayani et al., 2018). Untuk mencapai serta memelihara kesehatan dan status gizi normal, tubuh perlu mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi seimbang. Bila tubuh mencerna, mengabsorpsi dan metabolisme zat-zat gizi tersebut secara baik, maka akan tercapai keadaan gizi seimbang. (Almatsier, S., 2010).

Umumnya, Remaja menghadapi tiga beban malnutrisi yakni kekurangan gizi, kelebihan gizi dan defisiensi mikronutrien. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami stunting, 9% remaja berusia 13-15 tahun kurus atau memiliki indeks massa tubuh rendah, sementara 16% lainnya kelebihan berat badan atau obesitas (Humrah et al., 2018). Selain itu, seperempat remaja putri mengalami anemia. Peningkatan Globalisasi dan urbanisasi di Indonesia membuat cepatnya perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Menurut WHO, Jumlah penderita obesitas pada anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun di dunia mencapai 390 juta. Prevalensi Obesitas di kalangan anak-anak dan remaja telah meningkat drastis dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. (WHO, 2022).

Gizi Seimbang yaitu makanan yang tersusun dalam jenis dan jumlah zat gizi yang lengkap sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk

mencegah masalah gizi (Kemenkes RI., 2014). Kesehatan remaja menjadi suatu aspek penting untuk diperhatikan, terutama pada santriwati yang sedang menempuh pendidikan di pondok pesantren. Permasalahan gizi pada remaja memiliki dampak buruk pada kesehatan jangka panjang termasuk risiko stunting, anemia, dan gangguan metabolik (WHO, 2021).

Malnutrisi adalah suatu kondisi tubuh seseorang mengalami ketidakseimbangan nutrisi, bisa kekurangan maupun kelebihan nutrisi. Prevalensi Malnutrisi obesitas di Selangor Malaysia diperoleh pada tahun 2015 sejumlah 47,7%, 2019 sejumlah 50,1%, dan data terakhir Tahun 2023 sejumlah 54,4% (Malaysian Dietary, 2000). Prevalensi berat badan kurang di antara orang dewasa, BMI <18,5 (Underweight), 18.5-24.9 (Desirable weight), >30 (Obese)(MOH, 2023). Penyebab Malnutrisi sangatlah beragam yang umum ditemukan adalah pola makan yang kurang tepat dan Kurangnya Pengetahuan tentang gizi dan pola makan sehat. Maka dalam hal ini, pentingnya kami mengadakan pendekatan edukatif, pengecekan status gizi dan penyuluhan gizi terhadap santriwati adalah upaya dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan menjaga tubuh agar tetap fit, dan status gizi normal (Salam, 2010).

Santriwati merupakan pelajar putri yang menempuh pendidikan agama di Pondok Pesantren (Ma'had). Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan islam yang mana pelajarnya tinggal bersama dalam satu tempat. Pesantren dipimpin oleh seorang kyai dan pelajar yang menempuh bimbingan disebut santriwan/wati. Pesantren memiliki dimensi ruang lingkup yang khas, sehingga terdapat beberapa perbedaan dengan lembaga konvensional. Hal tersebut karena setiap asas yang ada di pesantren selalu berlandaskan pada prinsip agama dan kemaslahatan umat. Dimana, peneliti mengambil responden yaitu santriwati yang berusia remaja awal hingga remaja akhir yang menempuh pendidikan di Maahad Tahfiz Darul Falah, Pekan Sungai Besar, Negeri Selangor, Malaysia.

Maahad Tahfiz Al-Qur'an Darul Falah, Selangor, Malaysia merupakan lembaga pendidik santriwati yang berfokus pada hafalan Al-Qur'an. Sebagai lembaga pendidikan, perhatian terhadap gizi seimbang bagi para santriwati sangat penting untuk mendukung prestasi akademik dan kesehatan mereka. Santriwati di Maahad Tahfiz Al Quran Darul Falah menjalani aktivitas yang padat, termasuk kegiatan menghafal Al-Quran yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Namun, perhatian terhadap asupan gizi mereka masih kurang optimal. Berdasarkan observasi awal peneliti, diketahui bahwa beberapa santriwati memiliki pengetahuan yang rendah tentang gizi seimbang, yang dimana berpotensi mempengaruhi status gizi dan kesehatan mereka secara keseluruhan.

Program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran santriwati tentang pentingnya gizi seimbang melalui Pengajaran gizi seimbang, pengecekan

status gizi, dan penyuluhan gizi. Diharapkan, program ini dapat memberikan dampak positif terhadap pola makan, kebiasaan yang baik dan kesehatan para santriwati di Maahad Tahfiz Al Quran Darul Falah.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu program kerja dari Kuliah Kerja Nyata (KKN) yang dilaksanakan oleh tim KKN MMK International Malaysia UIN Walisongo Semarang yang dilaksanakan di Maahad Tahfiz Darul Falah Selangor, Malaysia. Kegiatan KKN dilaksanakan selama 28 hari, terhitung dari tanggal 8 Juli - 5 Agustus 2024. Santriwati di Maahad Tahfiz Darul Falah memiliki kelompok umur 11 - 23 tahun yang berjumlah 43 santriwati.

Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini meliputi 3 upaya, yaitu:

1. Edukasi gizi seimbang berupa pengajaran yang diberikan kepada santriwati dengan metode ceramah dan tanya jawab. Materi yang disampaikan mencakup konsep dasar gizi seimbang, piramida makanan, dan pedoman gizi seimbang yang disesuaikan dengan Kementerian Kesehatan Malaysia.
2. Pengecekan status gizi, dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) santriwati. Pengecekan ini bertujuan untuk mengidentifikasi status gizi dan permasalahan gizi yang dialami.
3. Penyuluhan status gizi, kegiatan ini dilakukan setelah pengecekan status gizi dan diberikan penyuluhan mengenai cara mencapai atau mempertahankan berat badan ideal. Selain kegiatan penyuluhan, santriwati juga diajarkan cara menghitung berat badan ideal dan mempraktekannya langsung. Penyuluhan ini juga memberikan saran tentang pola makan dan gaya hidup yang lebih sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

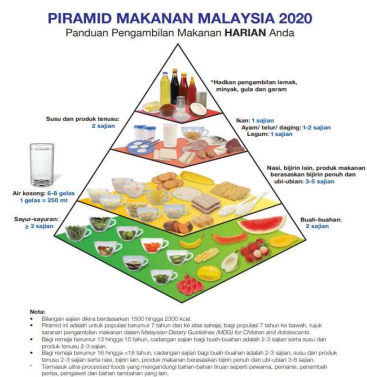
Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Maahad Tahfiz Darul Falah, Selangor, Malaysia dengan jumlah peserta 40 santriwati. Pengabdian ini dibagi menjadi beberapa kegiatan, meliputi:

Edukasi Gizi Seimbang

Pengabdian dimulai dengan melakukan edukasi gizi melalui pengajaran di kelas. Pengajaran dilaksanakan pada tanggal 15 dan 16 Juli 2024, dengan fokus pada materi gizi seimbang yang mencakup konsep dasar gizi seimbang, piramida makanan, dan pedoman gizi seimbang yang disesuaikan dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan Malaysia. Gizi

seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro (Karbohidrat, protein, dan lemak) maupun mikro (vitamin dan mineral) dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk melakukan fungsinya dengan baik. Umumnya orang Malaysia mengenal dengan sebutan pemakanan seimbang, namun jika dilihat konsep yang digunakan hampir sama dengan Indonesia. Jika Indonesia memiliki tumpeng gizi maka Malaysia memiliki piramida makanan. Begitu juga dengan istilah isi piringku, di Malaysia disebut dengan pinggan sihat.

Piramida makanan Malaysia merupakan panduan makan sehat yang disajikan dalam bentuk grafik yang mudah dipahami oleh seluruh lapisan masyarakat. Piramida ini bertujuan untuk memberikan tuntunan mengenai kebutuhan kalori harian yang sarannya seseorang dengan usia tujuh tahun ke atas, termasuk orang dewasa dan lansia (Kementerian Kesehatan Malaysia, 2020).



Gambar 1. Pinggan Sihat Malaysia www.imedik.org

Piramida Makanan Malaysia 2020 menyarankan berbagai jenis makanan untuk dikonsumsi sehari-hari beserta frekuensinya untuk memastikan seluruh kandungan zat gizi yang dibutuhkan tubuh tercukupi. Bentuk piramida yang semakin besar ke bawah dan semakin kecil ke atas menggambarkan bahwa makanan yang perlu dikonsumsi lebih banyak adalah yang paling bawah dan yang paling kecil adalah yang sedikit dikonsumsi. Pada bagian puncak piramida, terdapat bagian bahan tambahan pangan seperti garam, gula, dan minyak yang konsumsinya dalam kuantitas sedikit. Piramida makanan ini menggambarkan apa yang harus dikonsumsi sehari-hari, lalu untuk mempermudah dalam sekali makan terdapat pedoman yang disebut “Pinggan Sihat Malaysia”.



Gambar 2. Piramid Makanan Malaysia 2020 <http://hq.moh.gov.my>

Pinggan sihat memiliki konsep yang disebut “Suku Suku Separuh” sebagai pedoman konsumsi dalam satu piring. Suku atau seperempat bagian isi piring berisi karbohidrat seperti nasi, mie, roti, dan biji-bijian. Seperempat bagian lain dilengkapi dengan protein seperti ikan, ayam, daging-dagingan, atau kacang-kacangan. Lalu, untuk melengkapi setengah bagian piring diisi dengan sayur-sayuran dan 1 buah-buahan. Dikutip dari website resmi Kementerian Kesehatan Malaysia juga menyarankan pelengkap satu gelas air tanpa minuman manis untuk melengkapi kebutuhan cairan tubuh. Dari kedua pedoman tersebut jika diketahui maka dapat membuat tubuh sehat dan terhindar dari penyakit.

Edukasi gizi seimbang lalu disampaikan dengan metode ceramah, tanya jawab interaktif, dan ditutup dengan quiz selama kurang lebih 60 menit. Sebelum dimulai, santriwati diberikan pertanyaan pendahuluan terkait pemahaman mereka tentang gizi seimbang. Berdasarkan respon yang diperoleh, sebagian besar santriwati menunjukkan pemahaman yang terbatas. Oleh karena itu, penyampaian materi dibuat interaksi dan ceria supaya mudah untuk dipahami. Penyampaian edukasi dengan metode ceramah cukup efektif, terbukti saat penyampaian santriwati menunjukkan tingkat perhatian yang tinggi, terlihat dari kegiatan mencatat dan partisipasi aktif dalam sesi tanya jawab. Setelah penyampaian materi selesai, antusiasme santriwati meningkat ketika memasuki sesi *quiz*. Santriwati dibagi menjadi 4 kelompok untuk mengerjakan quiz bersama untuk mengidentifikasi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang dan tidak sesuai dengan gizi seimbang. Hasil menunjukkan bahwa seluruh jawaban santriwati benar, sehingga dapat disimpulkan bahwa materi dapat diterima oleh santriwati dengan baik.

Penggunaan media edukasi berupa games belum pernah dilakukan dalam pembelajaran kelas, sehingga santriwati sangat antusias. Dengan adanya pemahaman terhadap materi yang disampaikan harapannya santriwati dapat menerapkan perilaku hidup sehat dengan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang.



Gambar 3. Penyampaian materi



Gambar 4. Sesi Quiz

Pengecekan Status Gizi

Kegiatan pengecekan status gizi dilaksanakan di Masjid Maahad Tahfiz Darul Falah pada tanggal 28 Juli 2024 dengan diikuti oleh 40 santriwati. Pengecekan status gizi pada santriwati dibutuhkan untuk mengetahui kategori status gizi santriwati. Status gizi merupakan suatu ukuran keadaan tubuh akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Almatsier, 2009). Cara menentukan status gizi seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran antropometri, lalu dihitung menggunakan perhitungan Body Mass Indeks (BMI). Adapun cara perhitungannya yaitu:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (M)} \times \text{Tinggi Badan (M)}}$$

Hasil perhitungan BMI tersebut akan dibandingkan dengan klasifikasi standar yang diterapkan oleh Kementerian Kesehatan Malaysia. Adapun standar BMI yang ditetapkan dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1. Kategori *Body Mass Index*

Kategori	BMI (kg/m)
Berat Badan Kurang	<18,5
Berat Badan Normal	18,5 - 24,9
Berat Badan Lebih	25 - 29,9
Obesitas	>30

Sumber: Official Portal MyHealth Ministry Of Health Malaysia

Body Mass Index (BMI) - PORTAL MyHEALTH

Kegiatan pengecekan status gizi dimulai dengan mengumpulkan santriwati di halaman masjid, setelahnya setiap santriwati akan diberikan kertas berisi nama, usia, jenis kelamin, tinggi badan, BMI, dan berat badan. Untuk memudahkan dalam pengambilan data, dibentuk

pos-pos dalam setiap pengukuran antropometri. Di pos terakhir, nantinya hasil pengukuran antropometri akan dihitung dan ditulis di kertas yang telah disediakan.



Gambar 5. Pengecekan tinggi badan



Gambar 6. Pengecekan status gizi

Dari pengolahan data yang telah dilakukan, diperoleh hasil pada tabel berikut :

Tabel 2. Hasil Status Gizi Santriwati

Kategori	BMI (kg/m)	Frekuensi	Presentase
Berat Badan Kurang	<18,5	5	12,5%
Berat Badan Normal	18,5 - 24,9	24	60%
Berat Badan Lebih	25 - 29,9	8	20%
Obesitas	>30	3	7,5%

Berdasarkan tabel, status gizi santriwati paling banyak memiliki status gizi normal. Jumlah santriwati yang memiliki status gizi normal atau BMI 18,5 - 24,9 kg/m sebanyak 24 santriwati dengan persentase 60%. Kemudian pada posisi kedua, santriwati dengan status gizi lebih atau BMI 25 - 29,9 kg/m sebanyak 8 santriwati dengan persentase 20%. Posisi ketiga yaitu santriwati dengan status gizi kurang atau BMI <18,5 kg/m sebanyak 5 santriwati dengan persentase 12,5%. Pada posisi keempat yaitu santriwati yang berstatus gizi obesitas atau BMI >30 sebanyak 3 santriwati dengan presentase 7,5%.

Status gizi remaja dapat dipengaruhi langsung oleh konsumsi makanan dan penyakit infeksi. Pada usia remaja tumbuh kembang akan semakin cepat, untuk memastikan tercukupinya asupan harian diperlukan pengaturan makanan yang bergizi seimbang dan beraneka ragam. Malnutrisi atau status gizi kurang, lebih, maupun obesitas memberikan risiko yang signifikan terhadap kesehatan seseorang. Jika seseorang memiliki berat badan kurang, maka risiko terkena penyakit infeksi semakin tinggi. Jika seseorang memiliki berat badan lebih

atau obesitas maka risiko terkena penyakit degeneratif lebih tinggi (Alberto Kasiaradja, dkk, 2022).

Penyuluhan Status Gizi

Setelah melakukan pengecekan status gizi, maka didapatkan data *Body Mass Indeks* (BMI) para santriwati. Kemudian dilakukan penyuluhan mengenai status gizi yang dilaksanakan pada Minggu, 28 Juli 2024. Kegiatan ini dilaksanakan di Masjid Maahad Tahfiz Darul Falah dengan durasi 60 menit dimulai pada pukul 09.00 - 10.00 dengan rincian kegiatan yaitu penyampaian materi, praktik menghitung berat badan ideal, sesi tanya jawab, dan game. Materi yang disampaikan berupa pengertian status gizi, kategori status gizi, pentingnya status gizi normal, akibat status gizi lebih dan kurang, berat badan ideal, dan cara mempertahankan berat badan yang ideal.



Gambar 7. Penyuluhan status gizi

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan para santriwati mengetahui kategori status gizi dan bisa mengelompokkan status gizi dirinya dengan standar yang ada. Dengan praktik menghitung berat badan yang ideal, santriwati menjadi tahu standar ideal mengenai berat badannya dan dapat mengetahui implementasi apa yang harus dilakukan untuk mencapai berat badan yang ideal berdasarkan materi gizi seimbang yang pernah diajarkan. Selain itu, pemberian materi ini akan menambah pengetahuan para santriwati mengenai pentingnya menjaga berat badan dan status gizi yang normal, dan menambah wawasan mengenai akibat dari status gizi kurang dan status gizi lebih.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh mahasiswa KKN MMK International Malaysia UIN Walisongo Semarang di Maahad Tahfiz Darul Falah, Selangor, Malaysia. Menyelenggarakan program untuk meningkatkan pengetahuan santriwati mengenai gizi seimbang melalui piramida makanan, dan pentingnya menjaga berat badan ideal. Sebagian besar santriwati (60%) memiliki status gizi normal, meskipun terdapat beberapa santriwati

yang mengalami berat badan kurang (12,5%), kelebihan berat badan (20%), dan obesitas (7,5%). Edukasi gizi seimbang yang disampaikan melalui penyuluhan dan pembelajaran didalam kelas guna mempromosikan dan meningkatkan pemahaman santriwati tentang pentingnya asupan gizi yang tepat. Kegiatan pengecekan status gizi memberikan gambaran mengenai status gizi santriwati yang bervariasi, dan penyuluhan yang dilakukan setelahnya membantu santriwati memahami cara mencapai dan mempertahankan berat badan ideal.

Pengecekan status gizi memberikan gambaran konkret tentang kondisi fisik santriwati Ma'had Tahfidz Darul Falah yang sebagian besar dalam kategori normal, meskipun terdapat beberapa obesitas dan kekurangan gizi. Penyuluhan status gizi membantu santriwati memahami pentingnya menjaga berat badan ideal dan pola makan seimbang untuk mendukung kesehatan dan kegiatan sehari-hari khususnya dalam menunjang belajar untuk masa depan.

Mengingat terdapat beberapa santriwati yang mengalami malnutrisi baik kekurangan atau kelebihan, maka perlu adanya perhatian khusus dan tindak lanjut seperti konseling gizi, mengganti menu makanan yang kurang sehat diganti menu makanan sesuai kebutuhan kalori harian, pengecekan status gizi secara rutin agar mengetahui perkembangan gizi tiap minggu bahkan bulan serta senantiasa meningkatkan kesadaran pentingnya pola makan sehat dan menjaga hidup sehat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Kasiaradja, A., Anasiru, M. A., Labatjo, R., & Febry Kd, A. B. (2022). Gambaran kebiasaan makan dan status gizi pada remaja usia 12-17 tahun. *Journal Health and Nutritions*, 8(1), 21. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i1.578>
- Almatsier, S. (2009). *Ilmu gizi dasar*. PT Gramedia Pustaka.
- Almatsier, S. (2010). *Penuntun diet edisi baru*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Gizi seimbang*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Mukarramah, S. (2018). Gambaran pengetahuan ibu balita dalam penanganan awal diare. *Jurnal Bidan*, 5(1), 1–7.
- Moh, N. (2023). *Malaysian dietary guidelines for older persons* (Vol. 23). <https://hq.moh.gov.my/nutrition/wp-content/uploads/2023/12/buku-mdgop-1.pdf>
- 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>
- Salam, A. (2010). Faktor risiko kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal MKMI*, 6(3), 185–190.

e-ISSN : 3021 7733, dan p-ISSN : 3021-7679, Hal. 165-175

The, W. (2000). *Malaysian dietary* (Vol. 21).

World Health Organization. (2022). *Primary health care for children and adolescents* [PDF].
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057622>