HUBUNGAN LITERASI NUTRISI DENGAN *SELF-CARE MANAGEMENT* DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA SMA BIMA AMBULU JEMBER

Khoyrunnisa[1], Sri Wahyuni Adriani[2], Susi Wahyuning Asih[3]

[1,2,3]*Universitas Muhammadiyah Jember*

E-mail : khokyrunnisa@gmail.com

ABSTRAK

Self-care management merupakan kemampuan individu dalam mengelola diri untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan secara mandiri, meliputi pengaturan pola makan, aktivitas fisik, *self-monitoring*, pengambilan keputusan sehat, dan self-edukasi kesehatan. Kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh literasi nutrisi, yaitu kemampuan memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi gizi sebagai dasar pengambilan keputusan terkait perilaku hidup sehat. Remaja yang memiliki literasi nutrisi baik cenderung lebih mampu menerapkan perilaku *self-care management* secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan desain korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 323 siswa kelas XI SMA Bima Ambulu Jember. Sampel sebanyak 179 responden dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner literasi nutrisi dan *self-care management* yang telah melewati proses uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Hubungan anatarvariabel dianalisis dengan menggunakan uji *Spearman's Rho*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara literasi nutrisi dengan *self-care management* pada siswa SMA Bima Ambulu Jember, dengan nilai *p-value* = 0,001 (<0,05) dan koefisien korelasi r = 0,861 yang menunjukkan kekuatan korelasi sangat kuat dengan arah hubungan positif. Hubungan yang sangat kuat dan positif ini mengindikasikan bahwa literasi nutrisi merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan kemampuan self-care management remaja, sehingga literasi nutrisi dapat dijadikan sasaran intervensi dalam upaya meningkatkan kemandirian remaja menjaga kesehatannya. Literasi nutrisi berperan penting dalam membentuk kesadaran serta kemampuan remaja melakukan perawatan diri secara mandiri, sehingga peningkatan literasi nutrisi dapat menjadi salah satu upaya dalam memperkuat *self-care management* pada remaja guna mendukung penerapan gaya hidup sehat sehari-hari.

Kata Kunci : *Literasi Nutrisi, Obesitas, Pencegahan Obesitas, Remaja, Self-Care Management*

ABSTRACT

Self-care management refers to an individual's ability to manage their own health independently, encompassing diet management, physical activity, self-monitoring, healthy decision-making, and health self-education. This ability is strongly influenced by nutritional literacy the capacity to obtain, understand, and apply nutritional information as a basis for healthy lifestyle decisions. Adolescents with good nutritional literacy tend to more consistently apply self-care management behaviors in daily life. This study employed a correlational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 323 eleventh-grade students at Bima Ambulu High School in Jember. A sample of 179 respondents was selected using simple random sampling. Data were collected via nutritional literacy and self-care management questionnaires that had undergone validity and reliability testing prior to use. The relationship between variables was analyzed using Spearman's Rho test. The results indicate a significant relationship between nutritional literacy and self-care management among students at Bima Ambulu High School in Jember, with a p-value of 0.001 (<0.05) and a correlation coefficient of r = 0.861, reflecting a very strong positive correlation. This strong positive correlation suggests that nutritional literacy is a key factor in enhancing adolescents' self-care management; thus, it can be targeted as an intervention to foster greater independence in health maintenance. Nutritional literacy plays a crucial role in shaping adolescents' awareness and capacity for independent self-care. Improving nutritional literacy can therefore serve as a strategy to strengthen self-care management among adolescents and support the adoption of a healthy daily lifestyle.

Keywords : *Nutritional Literacy, Obesity, Obesity Prevention, Adolescents, Self-Care Management*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi di mana seseorang memiliki berat badan berelebih akibat penumpukan lemak dalam tubuh yang memberikan dampak negative terhadap kesehatan dan berpotensi meningkatkan risiko terkena penyakit kronis. Penyebab obesitas berasal dari berbagai faktor, seperti pola makan yang tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji yang meningkat, dan konsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan (Telisa *et al*., 2020). Obesitas pada remaja dikaitkan dengan *self-care management* yang kurang optimal atau buruk, terutama kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan jarang berolahraga. Remaja cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, yang meningkatkan risiko obesitas (Saputri, 2024).

Meningkatnya angka obesitas di kalangan kelompok usia muda menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus karena terdapat efek jangka panjang, terutama risiko meningkatnya diabetes tipe 2 sejak dini (Dieny *et al*., 2021). Siswa SMA masih banyak memiliki literasi gizi yang kurang, kondisi tersebut dapat menghalangi mereka dalam memahami makanan yang lebih sehat (Masri *et al*., 2022). Studi pada remaja menggambarkan bahwa literasi gizi yang buruk terkait konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih merupakan faktor risiko terbentuknya kondisi obesitas pada remaja.

Prevalensi *self-care management* yang kurang pada remaja dapat dilihat dari tingginya angka perilaku kesehatan yang tidak optimal. Secara global, *World Health Organization* (2024) melaporkan bahwa sekitar 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak melakukan aktivitas fisik yang disarankan seperti melakukan olahraga rutin. Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menggambarkan bahwa sekitar 66,4% remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang masih tergolong rendah (Aziz *et al*., 2023). Provinsi Jawa Timur menggambarkan lebih dari 60% remaja tidak aktif secara fisik (Susindra *et al*., 2023). Kondisi serupa ditemukan di Kabupaten Jember sebagian besar remaja memiliki pola hidup yang tidak sehat dan kurang aktif secara fisik.

Self-care management penting karena berhubungan dengan kemampuan individu dalam menerapkan pengetahuan gizi tentang pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan berat badan secara mandiri (Dewi et al., 2024). Kemampuan *self-care management* pada remaja menggambarkan masih rendah, terutama dalam mengatur pola makan serta bagaimana cara mengambil keputusan konsumsi secara mandiri (Fatmawati & Efni, 2024). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada seluruh siswa kelas XI SMA Bima Ambulu Jember, dari 108 siswa yang hadir hanya sekitar 32 siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar. Hasil tersebut menggambarkan bahwa tingkat *self-care management* siswa SMA Bima Ambulu Jember masih tergolong kurang.

Literasi nutrisi didefinisikan sebagai tingkat kapasitas individu untuk mengakses, memproses, dan memahami informasi terkait gizi untuk digunakan sebagai dasar dalam mengambil keputusan makan yang sehat *(*Carroll *et al*., 2021). Remaja yang memiliki literasi nutrisi yang baik cenderung mampu menerapkan perilaku *self-care management* secara konsisten. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan literasi nutrisi dengan *self-care management* dalam upaya pencegahan obesitas pada siswa SMA Bima Ambulu Jember.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional,* di mana pengumpulan data dilakukan serentak pada satu periode waktu tertentu untuk mengetahui hubungan literasi nutrisi dengan *self-care management* dalam upaya pencegahan obesitas pada siswa dan siswi SMA Bima Ambulu, Kabupaten Jember.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa dan siswi kelas XI SMA Bima Ambulu Jember tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 323 siswa, terdiri dari 5 kelas peminatan Saintek dan 4 kelas peminatan Soshum, dengan rentang usia 16-18 tahun. Besar sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperolah sampel sebanyak 179 reaponden. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* secara proporsional pada setiap kelas. Kriteria inklusi meliputi: siswa kelas XI, tidak obesitas (IMT <18,5-24,9 kg/m²), berusia 16-18 tahun, dan memiliki izin tertulis dari orang tua atau wali. Kriteria ekslusi adalah siswa yang tidak hadir pada saat pengambilan data.

Data dikumpulkan melalui dua instrumen kuesioner berbasis skala likert empat pilihan jawaban (Selalu, Sering, Kadang-kadang, Tidak pernah). Instrumen pertama yaitu kuesioner literasi nutrisi dengan 21 item pernyataan yang mengukur tiga dimensi: *functional nutrition literacy, interactive nutrition literacy, critical nutrition literacy*. Instrumen kedua yaitu kuesioner *self-care management* dengan 20 item pernyataan yang mengukur lima komponen: pengaturan pola makan, aktivitas fisik, *self-monitoring*, pengambilan keputusan sehat, dan *self*-edukasi kesehatan.

Kedua instrumen telah melewati uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item kuesioner literasi nutrisi dinyatakan valid dengan nilai *r* hitung berkisar antara 0,340-0,801 (*r* tabel = 0,338), sedangkan seluruh item kuesioner *self-care management* juga dinyatakan valid dengan nilai *r* hitung berkisar antara 0,345-0,707. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai sebesar 0,902 pada kuesioner literasi nutrisi dan 0,859 pada kuesioner *self-care management*. kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,60 sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi setiap variabel. Analisis bivariat menggunakan uji *Spearman's Rho* untuk menilai kekuatan arah hubungan literasi nutrisi dengan *self-care management* pada data ordinal. Pengambilan keputusan berdasarkan nilai *p-value* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian telah memperoleh persetujuan etik Nomor 0078/KEPK/FIKES/IV/2026 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember (n = 179)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
16 Tahun	21	11,7
17 Tahun	135	75,4
18 Tahun	23	12,8
Jenis Kelamin		

Laki-laki	64	35,8
Perempuan	115	64,2
Kelas		
Saintek	100	55,9
Soshum	79	44,1
Aktivitas Fisik		
Ringan	113	63,1
Sedang	66	36,9
Kategori IMT		
Berat Badan Kurang	35	19,6
Normal	62	34,6
Berisiko	82	45,8

Mayoritas responden berusia 17 tahun (75,4%), berjenis kelamin perempuan (64,2%), berasal dari kelas Saintek (55,9%), memiliki aktivitas fisik ringan (63,1%), berada pada kategori IMT berisiko (45,8%), mencerminkan kecenderungan peningkatan berat badan yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan obesitas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Literasi Nutrisi pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember (n = 179)

Literasi Nutrisi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	14	7,8
Cukup Baik	158	88,3
Baik	7	3,9
Total	179	100

Sebagian besar hanya 3,9% responden yang memiliki literasi nutrisi cukup baik, selebihnya berada pada kategori cukup baik (88,3%) dan kurang (7,8%). Hasil ini menggambarkan bahwa kemampuan siswa dalam memhami informasi gizi masih sangat terbatas.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self-Care Management* pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember (n =179)

Self-Care Management	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	13	7,3
Cukup Baik	153	85,5
Baik	13	7,3
Total	179	100

Sebagian besar responden memiliki *self-care management* cukup baik, yaitu 85,5%. Namun, terdapat 7,3% remaja yang memiliki *self-care management* kurang.

Tabel 4. Analisis Hubungan Literasi Nutrisi dengan *Self-Care Management* pada Siswa SMA Bima Ambulu Jember (n = 179)

Variabel Independen	Variabel Dependen	*r*	*p**
Literasi Nutrisi	*Self-Care Management*	0,861	0,001

** Uji Spearman's Rho (α = 0,05)*

Terdapat hubugan yang signifikan antara literasi nutrisi dengan self-care management (p = 0,001; r = 0,861) menggambarkan korelasi sangat kuat dan positif. Semakin baik literasi nutrisi siswa, semakin baik pula *self-care management* dalam upaya pencegahan obesitas.

Literasi Nutrisi Siswa SMA Bima Ambulu Jember

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar siswa berada pada kategori literasi nutrisi cukup baik (88,3%). Kondisi ini menggambarkan adanya kemampuan dasar dalam memperoleh dan mmehami informasi gizi (*functional nutrition literacy*), sedangkan kemampuan pada aspek *interactive* dan *critical nutrition literacy* masih belum optimal. Tingkat literasi nutrisi remaja dipengaruhi pengetahuan, pendidikan, akses informasi, media, dukungan keluarga, serta dukungan teman sebaya (Faizah *et al*., 2023).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Izzet *et al*., (2024) yang menyatakab bahawa remaja dengan *functional nutrition literacy* yang baik cenderung memiliki pola makan lebih sehat serta risiko obesitas lebih rendah. Pemanfaatan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan berkaitan dengan kemampuan pengambilan keputusan kesehatan yang lebih baik (Pavanello *et al*., 2025). Literasi nutrisi pada remaja perlu ditingkatkan melalui edukasi kesehatan berkelanjutan mengingat tingginya paparan informasi kesehatan dari lingkungan maupun media digital.

Proporsi siswa pada kategori baik hanya mencapai 3,9%, menggambarkan kemampuan kritis dalam mengevaluasi serta menerapkan informasi gizi secara konsisten masih terbatas. Kondisi tersebut berkaitan dengan kurangnya program edukasi gizi terstruktur di sekolah, keterbatasan akses terhadap sumber informasi gizi terpercaya, serta belum optimalnya promosi gizi oleh tenaga kesehatan di lingkungan Pendidikan. Menurut penelitian Masri *et al*., (2022) menyatakan bahwa intervensi literasi gizi yang berkelanjutan dan terintegrasi dalam kurikulum sekolah efektif meningkatkan pemahaman serta perilaku giziremaja secara signifikan.

***Self-Care Management* Siswa SMA Bima Ambulu Jember**

Mayoritas siswa memiliki *self-care management* cukup baik (85,5%). Aspek aktivitas fisik dan pengambilan keputusan sehat masih menunjukkan nilai yang lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Teori *self-care* Dorothea Orem menjelaskan bahwa individu memiliki kemampuan melakukan perawatan diri secara mandiri untuk mempertahankan kesehatan (Lestari & Ramadhaniyati, 2021). Sebanyak 7,3% responden berada pada kategori kurang, menggambarkan kesenjangan antara *self-care agency* yang dimiliki dengan tuntutan perawatan diri yang seharusya terpenuhi (*self-care demand*).

Penelitian Purnomo et al., (2024) menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki aktivitas fisik rendah akibat meningkatnya *sedentary lifestyle*, paparan media digital, dan kurangnya olahraga teratur. Dukungan sistem keperawatan berupa intervensi edukatif terstruktur, seperti konseling gizi dan program peningkatan aktivitas fisik di lingkungan sekolah, diperlukan guna memperkuat kemandirian perawatan diri remaja.

Komponen *self-care management* yang masih kurang, khususnya aktivitas fisik dan pengambilan keputusan sehat, menjadi dasar perlunya kolaborasi antara sekolah dan tenaga kesehatan dalam merancang program intervensi yang berfokus pada kedua aspek tresebut secara spesifik. Menurut Fatmawati & Efni (2024), edukasi manajemen pengendalian obesitas berbasis sekolah yang mencakup simulasi pengambilan keputusan makan sehat dan pemantauan aktivitas harian terbukti efektif meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk kebiasaan dan keyakinan diri remaja dalam menjaga kesehatan secara mandiri.

Hubungan Literasi Nutrisi dengan *Self-Care Management*

Hasil uji *Spearman's Rho* menunjukkan nilai p = 0,001 (<0,05) dengan koefisien korelasi r = 0,861, menandakan korelasi sangat kuat dan positif, sehingga H1 diterima. Sebanyak 13 dari 14 responden dengan literasi nutrisi kurang memiliki *self-care management* yang kurang juga, 152 dari 158 responden dengan literasi nutrisi cukup baik memiliki *self-care management* baik. Literasi nutrisi terbukti menjadi faktor penentu terbentuknya *self-care management* yang baik pada remaja.

Hubungan ini dapat dijelaskan melalui *Health Belief Model* (HBM), yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsi individu terhadap kondisi kesehatannya (Damayanti *et al*., 2022). Literasi nutrisi memungkinkan remaja memperoleh, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi gizi, meningkatkan kesadaran terhadap risiko obesitas, serta mendorong perilaku hidup sehat (Tell *et al*., 2023). Penelitian ini diperkuat oleh *Social Cognitive Theory* yang menjelaskan bahwa pemahaman informasi kesehatan membentuk *self-efficacy* individu dalam mmelakukan tindakan perawatan diri secara mandiri (Vrinten et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan Li *et a*l., (2022) pada 6.307 remaja di China menemukan bahwa kurangnya literasi nutrisi berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko *overweight* dan obesitas. Sejalan dengan penelitian Heydari & Pashaeypoor (2025) turut menemukan hubungan signifikan antara literasi kesehatan yang tinggi dengan perilaku pengendalian berat badan yang lebih pada remaja. Meskipun hubungan kedua variabel sangat kuat, *self-care management* tetap dipengaruhi faktor lain seperti motivasi pribadi, dukungan keluarga, dan pengaruh teman sebaya, sehingga intervensi perlu dilakukan secara konsisten dan menyeluruh (Dewi et al., 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi nutrisi dengan *self-care management* dalam upaya pencegahan obesitas pada siswa SMA Bima Ambulu Jember. Aspek aktivitas fisik dan pengambilan keputusan sehat masih menjadi area yang perlu mendapat perhatian lebih. Peningkatan literasi nutrisi pada remaja perlu menjadi prioritas intervensi kesehatan di lingkungan sekolah, mengingat kemampuan memahami dan mengaplikasikan informasi gizi secara langsung berkontribusi pada terbentuknya perilaku perawatan diri yang mandiri dan konsisten. Pihak sekolah disarankan mengintegrasikan program edukasi gizi ke dalam kegiatan UKS secara berkelanjutan, sedangkan tenaga kesehatan komunitas dapat menjadikan temuan ini sebagai landasan dalam merancang program promotif dan preventif berbasis sekolah. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji variabel lain yang turut memengaruhi *self-care management* remaja, seperti dukungan keluarga, pola tidur, perilaku sedentari, dan penggunaan media sosial, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Aziz, S., Pramana, Y., & Sukarni. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, *3*, 1115–1124.

Carroll, N., Perreault, M., Ma, D. W. L., & Haines, J. (2021). Review Article Assessing Food And Nutrition Literacy In Children And Adolescents : A Systematic Review Of Existing Tools.

Public Health Nutrition, *25*(4), 850–865. https://doi.org/10.1017/S1368980021004389

Damayanti, D., Musawwir, & Sudirman, S. (2022). Health Belief Model Masyarakat Indonesia dalam Situasi Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Karakter*, *2*(1), 16–21. https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1291

Dewi, R., Kuswenda, C. M., Saputri, V. E., Melinda, F., & Yulianti, M. (2024). Hubungan Mekanisme Koping Dan Self Efficacy Dengan Self Care Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Health Science Journal*, *15*(2), 479–486. https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1313

Dieny, F. F., Widyastuti, N., & Fitranti, D. Y. (2021). Sindrom Metabolik Pada Remaja Obes : Prevalensi Dan Hubungannya Dengan Kualitas Diet. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *12*(01), 1–11.

Faizah, A. N., Muninggar, D. L. P., Larasati, M. D., & Jaelani, M. (2023). Analisis Tingkat Literasi Gizi Terhadap Pola Makan Pada Orang Dewasa. *Jurnal Riset Gizi*, *11*(1), 1–4.

Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2024). Edukasi Manajemen Pengendalian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *6*(November), 429–435. https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.709

Heydari, M., & Pashaeypoor, S. (2025). The Association Between Weight Control Behaviors And Health Literacy Among Adolescents : A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 8.

Izzet, Met, A., Ay, A. Y., & See, E. (2024). Relationship Between Microbiota Awareness , Nutrition Literacy , And Health Literacy Among Adolescents. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 938–948.

Lestari, L., & Ramadhaniyati. (2021). *Falsafah Dan Teori Keperawatan*. Angewandte Chemie International Edition.

Li, S., Zhu, Y., Zeng, M., Li, Z., Zeng, H., & Shi, Z. (2022). Association Between Nutrition Literacy and Overweight/Obesity of Adolescents: A Cross–Sectional Study in Chongqing, China. *Frontiers in Nutrition*, *9*(May), 1–9. https://doi.org/10.3389/fnut.2022.893267

Masri, E., Nasution, N. S., & Ahriyasna, R. (2022). Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remajadi Kota Padang. *Jurnal Kesehatan*, *10*(1), 23–30.

Pavanello, A., You, M., & Ahn, J. (2025). Health Information Orientation And Health Literacy As Determinants Of Health Promotion Behaviors In Adolescents : A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health*, *January*, 1–7. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1522838

Purnomo, W., Susanto, T., & Afandi, A. T. (2024). Studi Literatur Pola Makan dan Pola Aktivitas Fisik pada Remaja dengan Obesitas di Indonesia. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, *12*(1), 8–18.

Saputri, E. S. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki. *Jurnal Penelitian Sains Dan KesehatanAvicenna*, *3*(2), 156–164.

Susindra, Y., Al, R., Permatasari, W., Studi, P., Kesehatan, P., Kesehatan, J., Jember, P. N., Studi, P., Klinik, G., Kesehatan, J., & Jember, P. N. (2023). Pengaruh Media Pembelajaran Infografis Berbasis Aplikasi Android Terhadap Tingkat Pengetahuan Mengenai Obesitas Pada Remaja Putri. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, *4*(2), 81–86.

Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal*, *7*(3), 124–131.

Tell, M. Al, Natour, N., Alshawish, E., & Badrasawi, M. (2023). The Relationship Between

Nutrition Literacy And Nutrition Information Seeking Attitudes And Healthy Eating Patterns Among A Group Of Palestinians. *BMC Public Health*, 1–8.

Vrinten, J., Royen, K. Van, Pabian, S., Backer, C. De, & Matthys, C. (2023). Development And Validation Of A Short Nutrition Literacy Scale For Young Adults. *Frontiers In Nutrition*, *March*, 1–10. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1008971