

## **Efektivitas Konselor Sebaya dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang pada Remaja *Overweight***

**J. Supadi<sup>\*1</sup>, Sri Noor Mintarsih<sup>2</sup>, Ria Ambarwati<sup>3</sup>**

### **ABSTRAK**

Masalah gizi pada remaja prevalensinya cenderung meningkat, salah satunya gizi lebih (*overweight*). Hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif. Prevalensi gizi lebih pada remaja terus meningkat sehingga diperlukan model pemberdayaan penanganannya melalui pembentukan konselor sebaya. Remaja diharapkan sebagai “*Change of Agent*” atau “*Motivator*” khususnya pada teman di sekolahnya sehingga dapat dijadikan upaya pencegahan gizi lebih pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konselor sebaya dalam peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja *overweight* di sekolah. Lokasi penelitian berada di SMAN 10 dan SMAN 15 Kota Semarang. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan *Non-Randomized Pre-Post Test Group Design*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa yang dipilih secara acak sederhana. Pemilihan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan ditetapkan secara random. Data yang dikumpulkan adalah pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah diberi konseling gizi. Efektivitas konseling dianalisis dari peningkatan skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberi konseling dengan uji beda *T-Test* menggunakan *software* komputer. Terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan dan sikap konselor sebaya sebelum dan sesudah mendapat pelatihan ( $p<0.05$ ). Pemberian konseling oleh konselor sebaya efektif dalam peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja *overweight*. Pembentukan konselor sebaya perlu dikembangkan untuk memberikan konseling kepada sesama siswa.

**Kata Kunci:** Pengetahuan, Sikap, Keterampilan, Konselor Sebaya.

### **ABSTRACT**

*Nutrition problems in adolescents are likely to increase in prevalence, one of over nutrition. This can cause various degenerative diseases. Prevalence of overweight in adolescents continues to increase, so need empowerment model that can be developed is to form a Peer Counselor. They are expected to be "Change of Agent" or "Motivator" especially to their friends at school so that it can be used as an effort to prevent overweight in adolescents. This study aims to determine the effectiveness of peer counselors in increasing knowledge and attitudes about balanced nutrition in overweight adolescents in school. The research location is at SMAN 10 and SMAN 15 Semarang City. The research design used was Quasi Experiment with Non-Randomized Pre-Post Test Group Design. The sample is simple randomly selected students. The selection of control groups and treatment groups was randomly determined. The data collected is students' knowledge and attitudes before and after being given nutritional counseling. To see the effectiveness of counseling seen an increase in knowledge scores and attitudes before and after being given counseling with a different test T-Test using computer software. There are significant differences in the knowledge and attitudes of peer counselors before and after training ( $p<0.05$ ). Counseling by Peer Counselors is effective in increasing knowledge and attitudes about balanced nutrition in overweight adolescents. The formation of peer counselors needs to be developed to provide counseling to fellow students.*

**Keywords:** Knowledge, Attitude, Skills, Peer Counselors.

### **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Pada masa remaja akan terjadi “*Growth Spurt*” sehingga membutuhkan gizi yang tepat jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Namun, pada kenyataannya remaja cenderung melakukan perilaku makan yang salah, yaitu asupan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Perilaku makan yang salah akan menyebabkan terjadinya masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Jika asupan energi tidak terpenuhi, maka protein akan digunakan untuk memenuhi kebutuhan namun tidak ada persediaan untuk sintesis jaringan baru

---

#### **Informasi Artikel:**

**Submitted:** Oktober 2022, **Accepted:** Februari 2023, **Published:** Februari 2023

ISSN: 2716-0084 (media online), Website: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>

atau memperbaiki jaringan yang rusak. Kondisi ini akan berdampak pada penurunan tingkat pertumbuhan dan massa otot. [1]

Masalah gizi lebih prevalensinya cenderung meningkat. Sebagian besar remaja menganggap diri mereka sehat walaupun sebenarnya mengalami masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang terjadi yaitu gizi lebih (*overweight*), yang merupakan kondisi dimana tubuh mengalami penumpukan lemak berlebih yang ditandai dengan *z-score* (IMT/U)  $>1\text{ SD} - 2\text{ SD}$ . Hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif dan masalah sosial seperti rendahnya kepercayaan diri. [2]

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013, menunjukkan secara nasional prevalensi gizi lebih pada usia 13-15 tahun sebesar 10,8% dan Provinsi Jawa Tengah menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi gizi lebih yang tergolong tinggi secara nasional yaitu sebesar 9,5%. Sedangkan, prevalensi di Kota Semarang sebesar 6,02 %. [3]

Gizi lebih pada remaja bisa disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat serta kurangnya aktivitas fisik. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya keseimbangan energi positif. Kegemaran remaja mengkonsumsi makanan tinggi kalori seperti konsumsi *fast food* salah satunya disebabkan karena gencarnya iklan di televisi. Ketertarikan terhadap iklan di televisi menyebabkan remaja menerima setiap informasi yang ada tanpa menyaring informasi tersebut. Akibatnya, remaja banyak menerima informasi yang kurang tepat. Oleh karena itu, perlu diberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. [1]

Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas *audiens* dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu *edukator* dalam menyampaikan materi. [4]

Kelompok usia remaja (15-19 tahun) adalah kelompok siswa-siswi SLTP (Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama) dan SLTA (Sekolah Lanjutan Tingkat Atas). Siswi pada kelompok tersebut termasuk kelompok remaja putri yang rentan terhadap masalah gizi kurang maupun gizi lebih. [1]

Upaya penanggulangan masalah gizi pada remaja membutuhkan koordinasi lintas program melalui suatu kegiatan edukasi kesehatan reproduksi remaja melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) serta konseling gizi dan kesehatan. Faktor yang mempunyai kontribusi cukup besar dalam menunjang keberhasilan program adalah peran petugas kesehatan serta guru dan siswa. Sedangkan siswa belum dilibatkan secara aktif dalam kegiatan tersebut. [5]

Keberhasilan program PKPR dapat dilaksanakan dengan pemberdayaan peserta didik sebagai pelaku aktif dalam mempengaruhi temannya untuk berperilaku gizi seimbang. Model pemberdayaan peserta didik dengan membentuk konselor sebaya di SLTP. Mereka diharapkan sebagai "*Change of Agent*" atau "*Motivator*" khususnya pada teman di sekolahnya, serta keluarga dan masyarakat pada umumnya. Sebagai motivator mereka diharapkan dapat mempengaruhi keluarga dan masyarakat, khususnya teman sebaya untuk berperilaku gizi seimbang. [6]

Metode KIE (Kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) yang digunakan dengan prinsip "*Learning by Doing*" (belajar sambil praktik). Setelah mendapat pengetahuan dan penjelasan teori, kemudian diikuti dengan kegiatan praktik. Melalui prinsip tersebut maka pengetahuan dan pesan gizi seimbang yang disampaikan akan melekat dalam benak siswa dalam waktu yang tidak terbatas. Diharapkan konselor sebaya dapat berperan aktif untuk mempengaruhi teman-temannya. [5]

Masa Remaja merupakan masa yang penting dalam pengembangan perilaku atau kebiasaan hidup sehat, termasuk pola makan dalam membentuk perilaku makan sehat dan bergizi. Banyak kebiasaan yang terbentuk ketika masa remaja akan menetap hingga dewasa. Remaja dalam pergaulannya memiliki hubungan yang terikat sangat erat dalam kelompok teman

sebayanya, sehingga memiliki pengaruh besar terhadap perilaku remaja, terutama dalam memilih jenis makanan. Keeratan dan keterbukaan di antara sesama remaja dapat menjadi peluang bagi upaya memfasilitasi perkembangan remaja. [7]

Salah satu upaya untuk mengatasi masalah gizi remaja yaitu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang melalui konseling gizi sebaya. Konseling sebaya merupakan layanan bantuan konseling yang diberikan oleh teman sebayanya yang telah terlebih dahulu diberikan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya. Diharapkan konselor sebaya dapat memberikan bantuan baik secara individual maupun kelompok kepada teman-temannya yang bermasalah ataupun mengalami kesulitan atau hambatan dalam perkembangan kepribadiannya. [8]

Beberapa penelitian yang telah dilakukan untuk melihat efektivitas konseling sebaya pada remaja menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan motivasi, pemikiran, dan orientasi untuk berperilaku hidup sehat bagi remaja yang diberi konseling. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa konseling dan pendidikan sebaya terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri usia 15-19 tahun dalam pencegahan anemia. Eni Lestari dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa konseling gizi sebaya berpengaruh terhadap penurunan asupan lemak jenuh pada remaja obesitas.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin berperan serta dengan menyumbangkan ilmu dan keterampilannya dalam mengatasi kendala di atas melalui penelitian tentang efektivitas konselor sebaya dalam peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja *overweight*.

### BAHAN DAN METODE

Rancangan penelitian adalah *One Group Pre-Post Test Design*. Penelitian ini melihat efektivitas konselor sebaya dalam peningkatan pengetahuan dan sikap siswa. Pengetahuan dan sikap siswa dilihat pada saat sebelum dan sesudah diberi konseling dalam bentuk *Pre* dan *Post-Test*. Intervensi yang diberikan berupa konseling gizi sebaya. Sebelumnya dilakukan pemilihan dan pelatihan konselor merupakan teman sebaya dengan kriteria Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Lingkar Lengan Atas (LiLA) normal, memiliki minat menjadi konselor, mempunyai kemampuan bersosialisasi dan berkepribadian baik, aktif di dalam organisasi sekolah. Konselor dipilih dengan bantuan dan pertimbangan guru UKS dan BK. Materi yang diberikan pada pelatihan konselor adalah teknik komunikasi, teknik konseling gizi dan materi mengenai isi konseling, yaitu materi gizi seimbang, masalah gizi lebih dan kurang energi kronik, serta pengaturan makan dengan slogan Isi Piringku. Pelatihan dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dan pada akhir pelatihan konselor diminta untuk melakukan simulasi konseling. Proses konseling dibagi menjadi 2 pertemuan untuk kelompok intervensi, dengan materi sesuai materi konseling yaitu materi gizi seimbang, masalah gizi lebih, dan kurang energi kronik, pengaturan makan dengan slogan Isi Piringku. Media yang digunakan adalah *booklet*. Sedangkan kelompok kontrol hanya diberi media *booklet*. Tempat dan waktu ditetapkan sesuai kesepakatan antara konselor dan subjek.

Lokasi penelitian adalah di SMAN yaitu dibagi sekolah sebagai kelompok intervensi (SMAN 10) dan satu kelompok lainnya sebagai kelompok kontrol (SMAN 15). Penelitian akan dilakukan selama 4 bulan yaitu pada bulan Agustus sampai dengan November 2019. Populasi adalah semua siswa kelas IX. Peneliti melatih 15 siswa, selanjutnya masing-masing siswa mengajak 1 siswa menjadi konselor. Sehingga jumlah konselor sebaya yang diperoleh sebanyak 30 siswa. ~~Sedangkan jumlah siswa konselor sebaya 15 orang. Setiap konselor memberikan konseling kepada 1 orang temannya. Jadi jumlah sampel sama dengan jumlah konselor sebaya yaitu sebanyak  $2 \times 15 = 30$  orang.~~ Kelompok perlakuan 15 orang dan kelompok kontrol 15 orang. Pemilihan kelompok secara *simple random sampling*. Sedangkan, kelompok kontrol dipilih tanpa *matching*. Data yang dikumpulkan adalah identitas subjek (nama, tanggal lahir, jenis kelamin, alamat, berat badan, dan tinggi badan serta Lingkar Lengan Atas (LiLA). Untuk mengetahui data pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang diperoleh melalui wawancara yang dicatat dalam kuesioner yaitu saat sebelum dan sesudah pemberian konseling

gizi. Efektivitas konseling dilihat berdasarkan peningkatan skor pengetahuan dan sikap dari nilai *pretest* dan *post-test*. *Pretest* dilakukan sebelum diberi konseling dan *post-test* dilakukan 1 bulan setelah mendapat konseling

Analisis data menggunakan *software* komputer SPSS versi 17. Data dianalisis secara kuantitatif untuk melihat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah mendapatkan konseling menggunakan uji beda *T-Test* pada masing-masing kelompok. Untuk menguji efektivitas perbedaan antara kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan uji beda *T-Test*.

Jumlah peserta pelatihan sebanyak 30 siswa sebagai konselor, terdiri dari 15 siswa kelas X dari SMAN 10 sebagai kelompok intervensi dan 15 siswa dari SMAN 15 sebagai kelompok kontrol. Sebagai pasien sebanyak 60 siswa masing-masing sebanyak 30 siswa dari kelompok intervensi dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk kegiatan untuk konselor pada kelompok intervensi berupa pelatihan konseling gizi yaitu teknik komunikasi, teknik konseling, dan praktik konseling. Materi mengenai isi konseling yaitu gizi seimbang, masalah gizi, dan pengaturan makanan dengan slogan Isi Piringku. Selanjutnya konselor melakukan konseling kepada teman sebaya sebanyak 2 siswa dengan sasaran siswa yang *overweight*. Untuk konselor kelompok kontrol tidak dilatih, hanya diberi buku saku berisi materi konseling dan selanjutnya untuk melakukan praktik konseling kepada teman sebaya.

Hasil *pretest* dan *post-test* pengetahuan setelah dilakukan konseling dengan jeda waktu selama 1 bulan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Nilai Rata-rata Pengetahuan Pre dan Post-test pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

No	Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
1.	Perlakuan	67,23	73,15
2.	Kontrol	73,70	76,25

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata *pretest* dan *post-test* baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Peningkatan rata-rata nilai pada kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol, yaitu sebesar 5,92 poin dengan 2,5 poin. Hasil uji statistik pada kelompok perlakuan didapat nilai  $p=0,000$  ( $p>0,05$ ), sedangkan pada kelompok kontrol nilai  $p=0,039$  ( $p>0,05$ ). Terdapat perbedaan secara signifikan pengetahuan kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Hasil *pretest* dan *post-test* sikap setelah dilakukan konseling didapat dengan jeda waktu selama 1 bulan dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Nilai Rata-rata Sikap Pre dan Post-test pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol**

No	Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
1.	Perlakuan	2,909	3,126
2.	Kontrol	3,03	3,236

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai rata *pretest* dan *post-test* baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Peningkatan rata-rata nilai pada kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol, yaitu sebesar 0,22 poin dengan 0,21 poin. Hasil uji statistik pada kelompok perlakuan didapat nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Sedangkan pada kelompok kontrol nilai  $p=0,016$  ( $p<0,05$ ). Terdapat perbedaan secara signifikan sikap pada kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

Untuk melihat efektivitas konseling terhadap pengetahuan klien dilakukan uji beda *T-Test*, diperoleh nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa konseling efektif meningkatkan pengetahuan klien. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nuzulia Rahayu dan kawan kawan (2018), bahwa pengetahuan anak remaja sebelum penyuluhan meningkat dari 39,3% menjadi 80,4% setelah mendapat penyuluhan [9]. Penelitian lain yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Christina Pernetun Kismoyo (2015), bahwa pengetahuan remaja karang taruna menjadi baik setelah mendapat penyuluhan [10] dan pada penelitian yang dilakukan oleh Nurhaedar Jafar, dkk. (2018), menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada responden tentang gizi seimbang setelah diberikan konseling oleh edukator gizi yang telah dilatih yaitu teman sebaya. [11]

Selain itu, hasil uji statistik dengan menggunakan uji beda *T-Test* menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) pada perbedaan rata-rata sikap. Dapat disimpulkan bahwa pemberian konseling efektif dapat merubah sikap klien tentang gizi seimbang. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eni Lestari dan Fillah (2015), yang menunjukkan bahwa konseling gizi sebaya berpengaruh terhadap penurunan sikap asupan lemak jenuh pada remaja obesitas [12]. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Khory dan Ani (2017) menunjukkan bahwa konseling gizi mempengaruhi sikap dan perilaku pemilihan makan pada remaja putri *overweight* [13]. Konseling gizi bagi anak sekolah merupakan salah satu kegiatan dalam rangka mempersiapkan sasaran agar mau dan mampu berperan serta berpartisipasi dalam Program Penjangkaran Kesehatan.

Tujuan kegiatan konseling selain untuk meningkatkan pengetahuan, diharapkan dapat pula meningkatkan sikap dan keterampilan sasaran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuzulia Rahayu dan kawan-kawan (2018), bahwa sikap remaja cenderung positif dalam menanggapi penyuluhan. Metode penyuluhan sangat efektif dalam meningkatkan sikap remaja karang taruna di Desa Girirejo. [9]

### KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap siswa meningkat setelah mendapat konseling. Pemberian konseling gizi oleh konselor sebaya efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa.

### SARAN

Penyegaran pengetahuan gizi perlu dilaksanakan secara berkala kepada konselor yang sudah terbentuk. Perlu pendampingan dalam melaksanakan kegiatan konseling dan perlu umpan balik dari puskesmas dalam pencatatan dan pelaporan dalam penjangkaran kesehatan kepada sekolah.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan karunia dan rahmat sehingga laporan penelitian dapat tersusun. Laporan penelitian ini tersusun tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Marsum BE, S.Pd, MHP, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang, Ibu Susi Tursilowati, SKM, M.Sc.PH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Semarang.

Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah, yang telah memberi izin untuk penelitian, Kepala Sekolah SMAN 10 dan SMAN 15, serta para guru, para siswa SMAN 10 dan SMAN 15 sebagai partisipan dalam penelitian dan semua saja yang tidak dapat disebutkan satu per satu pada kesempatan ini yang membantu dalam penelitian.

Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat menambah referensi. Kami menyadari sepenuhnya bahwa hasil penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Almatsier S. Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
- [2] Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
- [3] Balitbangkes. Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: 2013.
- [4] Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- [5] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil. Direktorat Bina Gizi. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak; 2015.
- [6] Departemen Kesehatan RI. Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Jakarta: 1995.
- [7] Arisman MB. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC; 2012.
- [8] Lestari E, Fillah Fithra Dieny. Pengaruh Konseling Gizi Sebaya terhadap Asupan Serat dan Lemak Jenuh pada Remaja Obesitas di Semarang. *Journal of Nutrition College* 2016;5.
- [9] Mariani NN, Murtadho SF. Peran Orang Tua, Pengaruh Teman Sebaya, Dan Sikap Berhubungan Dengan Perilaku Seksual Pranikah Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Jombang Kabupaten Cirebon. *Jurnal Care* 2018;6.
- [10] Kismoyo CP. Penyuluhan Kesehatan Peduli Remaja terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Seks Pranikah. *Penyuluhan Kesehatan Peduli Remaja Jurnal Ilmu Kebidanan* 2015;III.
- [11] Jafar N, Indriasari R, Syam A, Kurniati Y. Pelatihan Edukator Sebaya dan dan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMUN 16 Makassar. vol. 25. 2018.
- [12] Lestari E, Fithra Dieny F. Pengaruh Konseling Gizi Sebaya Terhadap Asupan Serat dan Lemak Jenuh pada Remaja Obesitas di Semarang. 2015.
- [13] Iriantika KA, Margawati A. Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Perubahan Sikap dan Pemilihan Makap pada Remaja Putri Overweight. *Journal of Nutrition College* 2017.