

# SEHAT LUAR DALAM DENGAN NUTRISI ANTI-STUNTING PADA REMAJA DI SMPN1 SUNGAI PANDAN KECAMATAN SUNGAI PANDAN KABUPATEN HULU SUNGAI UTARA

Arif Budiman<sup>1</sup>, Abdul Sani<sup>2</sup>, Achmad Supranotho<sup>3</sup>, Agus Sukatma<sup>4</sup>, Akhmad Jailani<sup>5</sup>, Diyati<sup>6</sup>

Program Studi S1 Administrasi Publk, Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi (STIA) Amuntai

e-mail : [Budiemanarief@gmail.com](mailto:Budiemanarief@gmail.com)

## Abstrak

Stunting masih menjadi masalah kesehatan global yang serius, termasuk di Indonesia. Meskipun manifestasi stunting terjadi pada balita, akar masalah sering kali bermula dari status gizi calon orang tua, yakni kelompok remaja. Abstrak ini membahas pentingnya intervensi nutrisi pada masa remaja sebagai strategi preventif "Anti-Stunting" yang efektif. Melalui pendekatan "Sehat Luar Dalam", pembahasan difokuskan pada dua aspek: kesehatan fisik (luar) yang mencakup pertumbuhan optimal dan pencegahan anemia, serta kesehatan organ vital dan reproduksi (dalam). Metode penulisan menggunakan tinjauan literatur mengenai korelasi antara asupan makronutrien (protein) dan mikronutrien (zat besi, kalsium, asam folat) terhadap kesehatan remaja. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa remaja yang "Sehat Luar Dalam" memiliki status gizi baik (tidak KEK dan tidak obesitas) serta bebas anemia. Nutrisi yang tepat tidak hanya memaksimalkan potensi tinggi badan remaja (luar), tetapi juga mematangkan fungsi kognitif dan sistem reproduksi (dalam) untuk mempersiapkan kehamilan yang sehat di masa depan. Kesimpulannya, perbaikan gizi remaja adalah investasi jangka panjang untuk memutus siklus stunting antar-generasi.

**Kata Kunci:** *Stunting, Gizi Remaja, Kesehatan Reproduksi, Anemia, Nutrisi Seimbang*

## Abstract

*Stunting remains a serious global health issue, including in Indonesia. Although stunting manifests in toddlers, the root cause often originates from the nutritional status of prospective parents, specifically the adolescent group. This abstract highlights the importance of nutritional intervention during adolescence as an effective "Anti-Stunting" preventive strategy. Through the "Healthy Inside and Out" (Sehat Luar Dalam) approach, the discussion focuses on two aspects: physical health (outer), encompassing optimal growth and anemia prevention; and vital organ and reproductive health (inner). The methodology employs a literature review regarding the correlation between macronutrient (protein) and micronutrient (iron, calcium, folic acid) intake and adolescent health. The results indicate that adolescents who are "Healthy Inside and Out" possess good nutritional status (free from Chronic Energy Deficiency/CED and obesity) and are anemia-free. Appropriate nutrition not only maximizes adolescent height potential (outer) but also matures cognitive functions and reproductive systems (inner) to prepare for healthy future pregnancies. In conclusion, improving adolescent nutrition is a long-term investment to break the intergenerational cycle of stunting.*

**Keywords:** *Stunting, Adolescent Nutrition, Reproductive Health, Anemia, Balanced Nutrition.*

## PENDAHULUAN

Stunting merupakan ancaman nyata bagi kualitas sumber daya manusia yang sering kali berakar dari status gizi remaja sebagai calon orang tua. Meskipun dampak stunting terlihat pada balita, pencegahan yang paling efektif harus dimulai jauh sebelumnya melalui pendekatan 'Sehat Luar Dalam'. Konsep ini menekankan bahwa nutrisi bukan sekadar untuk penampilan fisik (luar), melainkan investasi kesehatan organ reproduksi dan kognitif (dalam) untuk memutus rantai malnutrisi antar-generasi.

merujuk pada data resmi dari SSGI (Survei Status Gizi Indonesia) dan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar). Prevalensi Stunting Nasional: Data SSGI (2022-2023) menunjukkan angka stunting berada di kisaran 21-24%. Target pemerintah adalah menurunkannya hingga 14%. Prevalensi Anemia: Berdasarkan Riskesdas terbaru, sekitar 32% remaja di Indonesia mengalami anemia (kekurangan sel darah merah). Artinya, 1 dari 3 remaja kita masuk ke masa dewasa dengan kondisi "darah lemah". KEK (Kekurangan Energi Kronis): Sekitar 14,5% remaja putri usia 15-19 tahun berisiko KEK (terlalu kurus/kurang gizi kronis).

Mengapa angka di atas terjadi, data konsumsi memberikan jawabannya: Kurang Protein Hewani: Data menunjukkan konsumsi protein hewani (sumber utama zink dan zat besi) di Indonesia masih lebih rendah dibandingkan protein nabati. Padahal, protein hewani adalah kunci utama pertumbuhan linear (tinggi badan). Konsumsi Sayur & Buah: Sebanyak 95,5% remaja kurang mengonsumsi sayur dan buah sesuai anjuran. Kepatuhan Tablet Tambah Darah (TTD): Meskipun program pemerintah memberikan TTD di sekolah, hanya sekitar 15-20% remaja putri yang benar-benar meminumnya secara rutin sesuai dosis.

Di lingkungan pendidikan formal seperti SMPN1 Sungai Pandan, kami melihat potensi fenomena *hidden hunger* (kelaparan tersembunyi) atau kecenderungan memakan makanan *junk food*, minuman/minuman tinggi gula (soda/kue), serta tinggi natrium yang tentu saja merujuk kearah stunting dimasa mendatang. Kecenderungan pola makan seperti itu menyebabkan perut terasa kenyang tapi sel-sel tubuh kelaparan zat gizi seperti zat besi, zink, dan protein. Tanpa kampanye "Sehat Luar Dalam Dengan Nutrisi Anti-Stunting", remaja akan terus mengonsumsi makanan yang merusak kesehatan jangka panjang mereka demi tren sesaat.

Melihat urgensi permasalahan tersebut, diperlukan upaya nyata untuk memberikan pemahaman kepada siswa/siswi tentang Nutrisi Anti-Stunting pada Remaja. Salah satu langkah strategis yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan sosialisasi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa/siswi sekaligus menawarkan solusi yang tepat untuk mengatasinya. Dengan pendekatan yang edukatif dan partisipatif, diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi siswa/siswi di SMPN1 Sungai Pandan.

Faktor-faktor yang berhubungan dengan "Sehat Luar Dalam dengan Nutrisi Anti-Stunting" pada remaja bersifat multifaktorial, mulai dari aspek biologis hingga lingkungan sosial. Oleh karena itu, pembahasan mengenai peran nutrisi pada masa remaja menjadi sangat mendesak. Intervensi gizi pada fase ini bukan hanya bertujuan untuk kesehatan remaja itu sendiri, melainkan sebagai strategi preventif jangka panjang untuk memutus mata rantai stunting antar-generasi. Laporan ini akan menguraikan bagaimana penerapan

pola makan bergizi dapat menciptakan remaja yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga siap mencetak generasi bebas stunting.

## **TARGET DAN LUARAN**

Target dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa-siswi SMPN1 Sungai Pandan Hulu Sungai Utara yang berada di Desa Hambuku Tengah, Kecamatan Sungai Pandan, Kabupaten Hulu Sungai Utara. Sasaran utama kegiatan ini adalah siswa-siswi atau anak-anak usia remaja sebagai pemutus mata rantai stunting, sehingga Indonesia bisa mencapai target nasional angka stunting di bawah 14%.

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini adalah siswa-siswi mampu memahami bahwa stunting bukan hanya urusan balita, melainkan masalah yang bermula dari kondisi gizi mereka saat ini. Serta memahami tentang Konsep "Sehat Luar Dalam": menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik (Luar) seperti kulit sehat dan tubuh tinggi hanya bisa dicapai jika organ dalam dan kadar darah (Dalam) terjaga dengan nutrisi yang tepat.

Selain luaran tersebut, kegiatan pengabdian ini juga menghasilkan luaran berupa artikel ilmiah yang disusun berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan dan dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi SINTA sebagai bentuk diseminasi hasil kegiatan kepada masyarakat akademik dan praktisi pendidikan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah metode sosialisasi dengan tema "Sehat Luar Dalam Dengan Nutrisi Anti-Stunting Pada Remaja" yang dilaksanakan di SMPN1 Sungai Pandan, Desa Hambuku Tengah, Kecamatan Sungai Pandan, Kabupaten Hulu Sungai Utara, Provinsi Kalimantan Selatan. Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh siswa-siswi kelas IX.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan dua metode. Pertama, pemaparan materi mengenai Sehat Luar Dalam Dengan Nutrisi Anti-Stunting Pada Remaja yang disampaikan secara langsung kepada siswa-siswi. Kedua, pengumpulan umpan balik melalui sesi tanya jawab sebagai bentuk interaksi antara pemateri dan peserta.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Stunting bukan hanya masalah sayur dan buah, melainkan kekurangan Protein Hewani. Protein hewani mengandung asam amino esensial lengkap yang berperan sebagai *signaling molecule* untuk mengaktifkan gen pertumbuhan. Pencegahan stunting pada remaja putri sangat krusial karena mereka adalah calon ibu. Jika remaja mengalami anemia atau kurang gizi, mereka akan memiliki "utang nutrisi" yang berdampak pada janin di masa depan. (Marnani, S., & Sjarif, D. R., 2021)

Dalam laporan mengenai *Adolescent Nutrition*, WHO menyoroti masa remaja sebagai masa pertumbuhan cepat kedua (*second growth spurt*). Remaja membutuhkan asupan kalori dan mikronutrien (terutama zat besi, kalsium, dan seng) yang hampir setara dengan masa bayi untuk memastikan lempeng pertumbuhan tulang menutup pada titik maksimal. Dampak "Dalam": Nutrisi yang tidak adekuat pada masa ini dapat menyebabkan gangguan fungsi reproduksi dan penurunan kapasitas kerja fisik secara permanen di masa dewasa. (World Health Organization, 2021)

Para ahli di balik data kesehatan nasional menekankan program TTD (Tablet Tambah Darah). Analisis Data: Angka anemia pada remaja putri di Indonesia masih cukup tinggi (sekitar 32%). Ahli gizi pemerintah menekankan bahwa intervensi TTD 1 kali seminggu bukan hanya soal menambah darah, tapi soal memastikan otak remaja mendapatkan oksigen yang cukup untuk berpikir (Sehat Dalam). Intervensi: Gerakan "Aksi Bergizi" di sekolah-sekolah adalah manifestasi dari pemikiran para ahli untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat luar dan dalam. (Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Penelitian dalam jurnal-jurnal gizi sering mengaitkan hubungan antara *Body Image* (persepsi diri) dengan status gizi. Banyak remaja melakukan diet ketat karena ingin terlihat "Cantik/Sehat Luar" namun dengan cara yang salah (melewatkan makan). Ahli menyarankan edukasi nutrisi harus menggunakan pendekatan estetika yang sehat. Misalnya, menekankan bahwa asupan Zat Besi dan Zink akan membuat rambut lebih kuat, kulit tidak kusam, dan kuku sehat, sehingga remaja lebih tertarik untuk mengonsumsi nutrisi anti-stunting. (Prasetyo, A., dkk, 2022)

Pencegahan stunting pada remaja sering kali terlupakan karena fokus publik biasanya tertuju pada balita. Namun, remaja adalah mata rantai krusial dalam memutus siklus kemiskinan gizi. (Nency, Y. M., & Arifin, M. T. ,2012)

Faktor-faktor penyebab terjadinya stunting:

#### 1. Faktor Biologis (Kesehatan "Dalam")

Faktor ini berkaitan dengan kondisi internal tubuh yang menentukan kesiapan remaja menjadi calon orang tua.:

- Status Hemoglobin (Hb): Kadar sel darah merah yang cukup sangat krusial. Anemia pada remaja (terutama putri) berhubungan langsung dengan risiko melahirkan bayi stunting di masa depan.
- Kecukupan Asam Folat dan Zink: Zat-zat ini berhubungan dengan pematangan organ reproduksi dan fungsi kognitif otak.
- Indeks Massa Tubuh (IMT): Kondisi Kurang Energi Kronis (KEK) atau terlalu kurus pada remaja berhubungan dengan gangguan metabolisme yang bisa terbawa hingga masa kehamilan.

#### 2. Faktor Asupan Nutrisi (Nutrisi Anti-Stunting)

Nutrisi yang dikonsumsi secara langsung menentukan kualitas pertumbuhan "Luar" dan kesehatan "Dalam". :

- Konsumsi Protein Hewani: Berhubungan erat dengan pertumbuhan linear (tinggi badan). Protein hewani (ikan, telur, daging) memiliki *bioavailabilitas* yang lebih tinggi dibanding protein nabati dalam mencegah stunting.
- Asupan Mikronutrien: Ketersediaan zat besi dan kalsium harian. Rendahnya asupan ini berhubungan dengan postur tubuh yang pendek dan tulang yang rapuh.
- Konsumsi Makanan Ultra-Proses: Tingginya konsumsi makanan instan (mie, *junk food*) berhubungan dengan defisiensi gizi mikro karena makanan tersebut biasanya tinggi kalori namun rendah nutrisi esensial.

#### 3. Faktor Perilaku dan Gaya Hidup (Kesehatan "Luar")

Bagaimana remaja mengelola tubuhnya memengaruhi penampilan fisik dan kebugaran mereka.

- Kebiasaan Sarapan: Remaja yang jarang sarapan berhubungan dengan penurunan konsentrasi belajar dan ketidakseimbangan metabolisme.
- Aktivitas Fisik/Olahraga: Berhubungan dengan stimulasi hormon pertumbuhan dan kepadatan tulang.
- Kepatuhan Konsumsi TTD (Tablet Tambah Darah): Khusus bagi remaja putri, kepatuhan minum TTD berhubungan dengan pencegahan anemia jangka panjang.

#### 4. Faktor Pengetahuan dan Sosial (Faktor Eksternal)

- Literasi Gizi: Pengetahuan tentang gizi seimbang. Remaja yang memahami konsep "Isi Piringku" cenderung memiliki status gizi yang lebih baik.
- Body Image (Citra Tubuh): Persepsi remaja tentang kecantikan. Keinginan untuk tampil kurus (Luar) sering kali berhubungan dengan perilaku diet ekstrem yang merusak kesehatan organ (Dalam).
- Lingkungan Kantin Sekolah: Ketersediaan makanan sehat di sekolah berhubungan dengan pilihan makanan siswa setiap harinya. (World Health Organization. (2021))

Berikut kami uraikan betapa pentingnya sosialisai tentang materi "Sehat Luar Dalam dengan Nutrisi Anti-Stunting pada Remaja" yang telah kami rangkum secara sistematis:

##### 1. Potensi stunting dimulai dari remaja

Selama ini stunting dianggap sebagai masalah "anak pendek". Secara klinis, pembahasan harus bergeser pada fakta bahwa stunting adalah hasil dari akumulasi masalah gizi yang panjang. Siklus Antargenerasi: Remaja putri yang mengalami anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK) berisiko tinggi menjadi ibu hamil yang malnutrisi. Pertumbuhan Pesat (Adolescent Growth Spurt): Remaja mengalami masa pertumbuhan tercepat kedua setelah bayi. Jika nutrisi di masa ini tidak terpenuhi, potensi tinggi badan maksimal dan perkembangan kognitif akan terhenti secara permanen.

##### 2. Nutrisi Spesifik: Senjata Melawan Stunting

Pembahasan "Sehat Luar Dalam" menekankan bahwa kecukupan gizi tidak hanya soal kenyang, tapi soal kualitas makro dan mikro nutrien. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa asupan protein hewani (telur, ikan, daging, susu) lebih efektif mencegah stunting dibandingkan protein nabati. Protein hewani mengandung asam amino esensial lengkap yang memicu hormon pertumbuhan *Insulin-like Growth Factor-1* (IGF-1). (Marnani, S., & Sjarif, D. R. ,2021)

Zat Besi dan Tablet Tambah Darah (TTD), Anemia pada remaja putri adalah prediktor utama stunting di masa depan. Dampak Luar: Wajah pucat, kuku rapuh, dan rambut rontok. Dampak Dalam: Menurunnya IQ, konsentrasi belajar rendah, dan sistem imun lemah. (Sudiman, H. ,2019)

##### 3. Komponen "Sehat Luar Dalam"

Konsep ini mengajak remaja melihat nutrisi sebagai investasi kecantikan (luar) dan kecerdasan (dalam).

Aspek	Manfaat Nutrisi Anti-Stunting
-------	-------------------------------

Aspek	Manfaat Nutrisi Anti-Stunting
Kesehatan Luar	Kulit lebih sehat (Zink), postur tubuh tegak dan proporsional (Kalsium), rambut kuat (Protein).
Kesehatan Dalam	Metabolisme lancar, keseimbangan hormon reproduksi, dan fungsi kognitif yang tajam.

#### 4. Tantangan Gaya Hidup Remaja (Lifestyle Gap)

Dalam pembahasan ini, perlu disoroti beberapa hambatan yang sering dihadapi remaja saat ini:

- Diet Ketat yang Salah: Remaja sering melakukan diet ekstrem demi standar kecantikan ("kurus"), yang justru menyebabkan tubuh kehilangan cadangan zat besi dan kalsium.
- Konsumsi *Ultra-Processed Food*: Ketergantungan pada makanan instan yang tinggi natrium tetapi nol nutrisi mikronutrien (Zinc, Vitamin A, dan Yodium).
- Sedentary Lifestyle: Kurangnya aktivitas fisik yang membantu penyerapan kalsium ke dalam tulang.

#### 5. Strategi Intervensi: Piring Makanku

Materi ini harus mempromosikan pola makan sesuai pedoman "Piring Makanku" yang dimodifikasi untuk kebutuhan remaja:

- 1/3 Piring: Karbohidrat (nasi, ubi, jagung).
- 1/3 Piring: Lauk pauk (utamakan protein hewani).
- 1/3 Piring: Sayur dan buah (sebagai sumber serat dan antioksidan).

Mengatasi permasalahan tersebut diperlukan sosialisasi Sehat "Luar" dan "Dalam" bukan sekadar slogan, melainkan kebutuhan biologis. Dengan memenuhi nutrisi anti-stunting (terutama protein hewani dan zat besi) sejak usia remaja, mereka tidak hanya mengoptimalkan potensi diri sendiri, tetapi juga sedang menyelamatkan generasi masa depan bangsa dari ancaman stunting, kegiatan ini juga menyasar berbagai kalangan, mulai dari siswa-siswa hingga pihak sekolah. Pada kegiatan ini kami memfokuskan kepada siswa-siswi SMPN1 Sungai Pandang. Dengan demikian, diharapkan siswa-siswi memenuhi nutrisi anti-stunting sejak usia remaja.

## DOKUMENTASI KEGIATAN



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa intervensi stunting tidak hanya krusial pada balita, tetapi juga pada masa remaja sebagai upaya memutus rantai stunting antar-generasi.

Remaja sebagai jendela peluang kedua atau pertumbuhan pesat (*growth spurt*) kedua setelah masa balita. Kecukupan nutrisi pada fase ini sangat menentukan untuk memperbaiki keterlambatan pertumbuhan yang mungkin terjadi di masa kecil dan mempersiapkan tubuh untuk masa dewasa.

Fokus Nutrisi "Luar dan Dalam" Sehat Dalam (Fisiologis): Pemenuhan zat gizi mikro seperti Zat Besi (Fe) dan Asam Folat sangat penting, terutama bagi remaja putri untuk mencegah anemia. Hal ini menjadi investasi kesehatan jangka panjang agar kelak saat menjadi ibu, mereka tidak melahirkan bayi stunting. Sehat Luar (Fisik & Penampilan): Nutrisi yang optimal mendukung pertumbuhan tinggi badan maksimal (mencegah perawakan pendek) dan meningkatkan kualitas kulit serta rambut, yang berkontribusi pada kepercayaan diri remaja.

Perubahan Gaya Hidup untuk kesadaran akan pola makan bergizi seimbang (Isi Piringku) harus dibarengi dengan edukasi mengenai bahaya diet ketat yang salah dan konsumsi *ultra-processed food* (makanan instan/junk food) yang miskin nutrisi namun tinggi kalori.

Pencegahan stunting pada remaja adalah langkah preventif hulu yang paling efektif. Dengan memenuhi nutrisi yang tepat sekarang, remaja tidak hanya mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik secara fisik dan mental, tetapi juga menjamin generasi masa depan yang lebih sehat dan tangguh.

## SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan siswa-siswa Prioritaskan Protein Hewani: Biasakan mengonsumsi minimal satu sumber protein hewani (seperti telur, ikan, atau ayam) dalam setiap porsi makan besar untuk mendukung pertumbuhan tulang yang maksimal. Kepatuhan TTD (Tablet Tambah Darah): Khusus bagi remaja putri, sangat disarankan untuk rutin meminum TTD satu kali seminggu guna mencegah anemia, yang merupakan salah satu pemicu lahirnya bayi stunting di masa depan. Bijak Memilih Camilan: Kurangi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak trans (*junk food*). Ganti dengan buah-buahan atau kacang-kacangan yang kaya akan zat gizi mikro. Penerapan Konsep "Isi Piringku": Pastikan porsi makan di rumah memenuhi kaidah gizi seimbang: 1/2 piring berisi sayur dan buah, 1/4 protein, dan 1/4 karbohidrat.

Saran untuk Instansi Pendidikan SMPN1 Sungai Pandan, optimalisasi kantin sehat. Sekolah sebaiknya mengawasi jenis makanan yang dijual di kantin, dengan membatasi makanan instan dan menyediakan pilihan menu bergizi. Integrasi Kurikulum: Memasukkan materi mengenai stunting dan kesehatan reproduksi dalam mata pelajaran Olahraga atau Biologi agar remaja paham bahwa gizi hari ini menentukan kualitas keturunan mereka kelak. Dan juga perlu kampanye digital yang relevan: menggunakan media sosial dengan pendekatan "estetika dan penampilan" (sehat luar) untuk menarik minat remaja, mengingat mereka cenderung lebih peduli pada penampilan fisik daripada risiko kesehatan jangka panjang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMPN1 Sungai Pandan Hulu Sungai Utara yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan sehingga kegiatan pengabdian dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga disampaikan kepada para guru dan siswa-siswi yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua orang yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan penyusunan laporan kegiatan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Mudah-mudahan segala bantuan, kerja sama, dan dukungan yang diberikan dibalas dengan baik. Penulis berharap kegiatan ini bermanfaat bagi semua orang. Ini juga akan membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya penggunaan gadget yang tepat pada anak-anak.



## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Jakarta.
- Marnani, S., & Sjarif, D. R. (2021). Pentingnya asupan protein hewani dalam mencegah stunting pada anak dan remaja. *Jurnal Gizi dan Kedokteran Indonesia*, 15(2), 45-52.
- Nency, Y. M., & Arifin, M. T. (2012). Stunting (Pendek) dalam perspektif perkembangan anak. *Media Medika Muda*, 1(1).
- Prasetyo, A., dkk. (2022). Hubungan citra tubuh (body image) dengan perilaku diet dan status gizi pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 10(1), 12-19.
- Sjarif, D. R. (2023). *Strategi Pencegahan Stunting melalui Pemenuhan Protein Hewani dan Intervensi 1000 HPK [Materi Paparan]*. Satgas Stunting Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI).
- Sudiman, H. (2019). Pengaruh anemia pada remaja putri terhadap risiko bayi berat lahir rendah dan stunting. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(2), 88-95.
- World Health Organization. (2018). *Adolescent nutrition: Policy and programming in the WHO South-East Asia Region*. New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia.
- World Health Organization. (2021). *Stunting in adolescents: Prevalence, causes, and long-term effects on reproductive health*. Geneva: WHO Press