P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 198-204

EFEKTIVITAS KELAS NUTRISI REPRODUKSI TERPADU DENGAN RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENCEGAHAN STUNTING REMAJA PUTRI SMA 1 RANCAEKEK

EFFECTIVENESS OF INTEGRATED REPRODUCTIVE NUTRITION CLASSES WITH PROGRESSIVE RELAXATION IN PREVENTING STUNTING AMONG FEMALE ADOLESCENTS AT SENIOR HIGH SCHOOL 1 RANCAEKEK

Ina Sugiharti[1], Linda Rofiasari[2], Lia Novita[3], Laila zahra Khidan[4]
[1,2,3,4]Faculty of Health Sciences, Universitas Bhakti Kencana
Email Correspondence: ina.sugiharti@bku.ac.id

Abstract: Effectiveness of Integrated Reproductive Nutrition Classes with Progressive Relaxation in Preventing Stunting Among Female Adolescents at Senior High School 1 Rancaekek. tunting remains a public health problem in Indonesia that affects the quality of future generations. Adolescent girls, as future mothers, are a strategic group in the early prevention of stunting. This study aims to analyze the effectiveness of the Integrated Reproductive Nutrition Class combined with progressive relaxation on the knowledge, attitudes, practices, and anxiety levels of adolescent girls. The study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach involving 40 respondents selected through purposive sampling. The intervention was conducted over four sessions covering nutrition education, reproductive health, stunting prevention, and progressive relaxation exercises. Data were analyzed using the paired t-test. The results showed a significant increase in knowledge, attitudes, and practices, as well as a reduction in anxiety, with a p-value of less than 0.001. The intervention proved effective in improving the preparedness of adolescent girls for stunting prevention. It is expected that there will be a significant improvement in the knowledge, attitudes, and practices of adolescent girls regarding stunting prevention after participating in this intervention.
Keywords : Stunting; Adolescent Girls; Reproductive Nutrition; Progressive Relaxation

Abstrak: Efektivitas Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu Dengan Relaksasi Progresif Terhadap Pencegahan Stunting Remaja Putri Sma 1 Rancaekek. Stunting masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang berdampak pada kualitas generasi masa depan. Remaja putri sebagai calon ibu merupakan kelompok strategis dalam pencegahan stunting sejak dini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan relaksasi progresif terhadap pengetahuan, sikap, perilaku, serta kecemasan remaja putri. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest pada 40 responden yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi dilakukan selama 4 sesi yang mencakup edukasi gizi, kesehatan reproduksi, pencegahan stunting, dan latihan relaksasi progresif. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan perilaku serta penurunan kecemasan dengan nilai $p < 0,001$. Intervensi terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan remaja putri dalam pencegahan stunting. Diharapkan terdapat peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri dalam pencegahan stunting setelah mengikuti intervensi ini.
Kata Kunci : Stunting; Remaja Putri; Nutrisi Reproduksi; Relaksasi Progresif

PENDAHULUAN

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis yang berdampak jangka panjang terhadap kualitas sumber daya manusia Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia masih sebesar 21,6%, meskipun terjadi

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 198-204

penurunan dari tahun-tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2022). Salah satu upaya pencegahan stunting yang strategis adalah intervensi pada kelompok remaja putri sebagai calon ibu, mengingat kondisi gizi dan kesehatan reproduksi remaja berpengaruh signifikan terhadap status kesehatan janin di masa depan (BKKBN, 2021).

Remaja putri rentan mengalami masalah gizi seperti anemia, kekurangan energi kronis (KEK), dan defisiensi mikronutrien, yang dapat meningkatkan risiko stunting pada keturunannya kelak (Pradnyawathi, 2020). Selain itu, tingkat stres dan kesehatan mental remaja putri juga turut berkontribusi terhadap gangguan kesehatan reproduksi yang berdampak pada generasi berikutnya (Handayani, 2021). Oleh sebab itu, intervensi yang bersifat terpadu antara edukasi nutrisi reproduksi dengan pengelolaan stres seperti relaksasi progresif menjadi sangat penting.

Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu merupakan inovasi edukasi kesehatan yang mengintegrasikan pengetahuan tentang nutrisi spesifik remaja putri, kesehatan reproduksi, dan teknik relaksasi progresif untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesadaran pencegahan stunting (Yuliani & Sari, 2023). Relaksasi progresif terbukti efektif dalam mengurangi ketegangan otot, menurunkan stres, serta meningkatkan keseimbangan psikologis, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan reproduksi remaja (Hastuti et al., 2022). Urgensi dalam penelitian ini adalah pencegahan stunting harus dimulai dari hulu, yaitu pada remaja putri sebagai calon ibu, karena status gizi dan kesehatan reproduksi mereka menentukan kesehatan generasi mendatang (Riskesdas, 2018). Intervensi edukasi yang terintegrasi dengan pendekatan pengelolaan stres melalui relaksasi progresif dapat meningkatkan kesiapan remaja putri secara fisik dan mental dalam pencegahan stunting (Sari & Utami, 2021). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dalam perumusan program intervensi promotif preventif yang efektif, khususnya di lingkungan sekolah (Kemenkes RI, 2021).

Beberapa penelitian mengenai efektivitas Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif terhadap pencegahan risiko stunting pada remaja putri masih sangat terbatas, padahal intervensi ini potensial dalam membangun kesiapan remaja putri untuk menjadi generasi bebas stunting (Sutrisna et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk mengukur dampak intervensi ini terhadap peningkatan pengetahuan, penurunan kecemasan, dan perubahan perilaku remaja putri dalam konteks pencegahan stunting.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test one group test* untuk mengetahui efektivitas Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu yang dipadukan dengan Relaksasi Progresif terhadap pencegahan stunting pada remaja putri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri usia 15-18 tahun di salah satu SMA di wilayah Kab bandung. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang dengan teknik purposive sampling, yaitu dipilih berdasarkan kriteria inklusi seperti bersedia menjadi responden, sehat, dan aktif mengikuti kegiatan.

Intervensi yang diberikan berupa Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu selama 4 sesi yang dilengkapi dengan latihan Relaksasi Progresif di setiap pertemuan. Sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku pencegahan stunting menggunakan kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji statistik Paired t-test atau Wilcoxon, tergantung distribusi data, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat izin dari sekolah dan persetujuan dari responden, serta tetap menjaga kerahasiaan data pribadi responden.

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 198-204

HASIL

Tabel 1. Menganalisis perbedaan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai nutrisi dan kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah mengikuti Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif

Variabel	N	Pre-Test (Mean ± SD)	Post-Test (Mean ± SD)	Uji Statistik	p-value
Pengetahuan	40	57,10 ± 4,01	83,15 ± 4,33	Paired t-test	< 0,001

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3.1, diketahui bahwa rata-rata skor pengetahuan remaja putri sebelum mengikuti Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif adalah 57,10 ± 4,01. Setelah intervensi diberikan, rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 83,15 ± 4,33.

Hasil uji statistik menggunakan Paired Samples t-Test menunjukkan nilai p < 0,001, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai nutrisi dan kesehatan reproduksi sebagai upaya pencegahan stunting.

Tabel 2. Menganalisis pengaruh Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja putri

Variabel	n	Pre-Test (Mean ± SD)	Post-Test (Mean ± SD)	Uji Statistik	p-value
Kecemasan	40	57,23 ± 4,21	44,05 ± 3,62	Paired t-test	< 0,001

Berdasarkan Tabel 3.2, rata-rata skor kecemasan remaja putri sebelum intervensi adalah 57,23 ± 4,21, kemudian mengalami penurunan menjadi 44,05 ± 3,62 setelah mengikuti Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif. Hasil uji Paired Samples t-Test menunjukkan nilai p < 0,001, yang menandakan bahwa penurunan tingkat kecemasan tersebut signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi progresif yang diberikan selama kelas nutrisi berperan efektif dalam mengurangi kecemasan remaja putri, sehingga mendukung kesiapan psikologis mereka dalam pencegahan stunting sejak usia prakonsepsi.

Tabel 3. Menganalisis perubahan perilaku pencegahan risiko stunting pada remaja putri setelah mengikuti Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif

Variabel	N	Pre-Test (Mean ± SD)	Post-Test (Mean ± SD)	Uji Statistik	p-value
Perilaku	40	26,85 ± 2,52	36,40 ± 3,25	Paired t-test	< 0,001

Hasil analisis pada Tabel 3.3. menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku pencegahan stunting sebelum intervensi adalah 26,85 ± 2,52, kemudian meningkat menjadi 36,40 ± 3,25 setelah intervensi. Nilai p < 0,001 hasil uji Paired Samples t-Test menunjukkan bahwa terdapat perubahan perilaku yang bermakna secara statistik setelah remaja putri mengikuti Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan penurunan kecemasan yang dicapai melalui intervensi berkontribusi terhadap perbaikan perilaku remaja putri dalam menerapkan praktik pencegahan stunting.

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 198-204

Tabel 4. Hasil Uji Efektifitas Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	n	Mean±SD	P Value
Pengetahuan			
Pre-Test	40	57.10 ± 4.01	<0.001
Post-Test	40	83.15 ± 4.33	
Sikap			
Pre-Test	40	30.18 ± 2.76	<0.001
Post-Test	40	39.70 ± 3.85	
Perilaku			
Pre-Test	40	26.85 ± 2.52	<0.001
Post-Test	40	36.40 ± 3.25	
Kecemasan			
Pre-Test	40	57.23 ± 4.21	<0.001
Post-Test	40	44.05 ± 3.62	

Berdasarkan Tabel 3.4 Dilakukan uji normalitas data menggunakan kolomogorov sinrov dan didapatkan semua variabel terdistribusi normal sehingga untuk analisis statistika selanjutnya menggunakan uji Parametrik *Paired T Test.* Berdasarkan hasil analisis, kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu terbukti memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap, perilaku dan kecemasan responden. Pada variabel pengetahuan, rata-rata skor sebelum intervensi adalah 57,10 dengan SD 4,01, dan meningkat secara nyata menjadi 83,15 dengan SD 4,33 setelah intervensi dengan nilai p < 0,001 menunjukkan bahwa peningkatan ini sangat signifikan, sehingga intervensi kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu yang dikombinasikan dengan teknik Relaksasi Progresif efektif dalam meningkatkan pemahaman responden mengenai nutrisi dan kesehatan reproduksi untuk pencegahan stunting.

Pada variabel sikap, rata-rata skor pre-test sebesar 30,18 dengan SD 2,76 meningkat menjadi 39,70 dengan SD 3,85 pada post-test. Hasil uji statistik menunjukkan p < 0,001, yang berarti terjadi perubahan sikap yang signifikan ke arah yang lebih positif setelah peserta mengikuti kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu yang dikombinasikan dengan teknik Relaksasi Progresif Sementara itu, pada variabel perilaku, rata-rata skor sebelum intervensi adalah 26,85 dengan SD 2,52, dan meningkat menjadi 36,40 dengan SD 3,25 setelah intervensi nilai p < 0,001 menandakan bahwa intervensi juga berhasil memperbaiki perilaku peserta terkait penerapan nutrisi dan kesehatan reproduksi untuk mencegah stunting. Sementara itu, pada variabel kecemasan, rata-rata skor sebelum intervensi adalah 57,23 dengan SD 4,21, dan menurun menjadi 44,05 dengan SD 3,62 setelah intervensi. Nilai p < 0,001 menunjukkan bahwa penurunan tingkat kecemasan tersebut signifikan secara statistik, yang berarti Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu juga efektif dalam mengurangi kecemasan peserta. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu yang dikombinasikan dengan teknik Relaksasi Progresif efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, mendorong perubahan perilaku, serta penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi diberikan.

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 198-204

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai nutrisi dan kesehatan reproduksi. Peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari sebelum ke sesudah intervensi menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja putri terkait pentingnya gizi seimbang, kesehatan reproduksi, serta kaitannya dengan pencegahan stunting sejak usia prakonsepsi. Temuan ini menguatkan bahwa remaja putri merupakan sasaran yang tepat untuk edukatif karena pada fase ini terjadi perkembangan kognitif yang memungkinkan penerimaan informasi kesehatan secara optimal.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil penelitian juga menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan remaja putri yang signifikan setelah mengikuti Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif. Penurunan skor kecemasan ini mengindikasikan bahwa penerapan teknik relaksasi progresif dalam intervensi memiliki peran penting dalam memperbaiki kondisi psikologis remaja putri. Kondisi psikologis yang lebih stabil memungkinkan remaja putri untuk lebih fokus dalam menerima materi edukasi serta lebih siap dalam mengambil keputusan yang berkaitan dengan kesehatan diri dan masa depan reproduksinya. Perubahan yang signifikan juga terlihat pada perilaku pencegahan risiko stunting setelah intervensi diberikan. Peningkatan skor perilaku menunjukkan bahwa pengetahuan yang meningkat dan kecemasan yang menurun berkontribusi terhadap kesiapan remaja putri dalam menerapkan praktik-praktik kesehatan yang mendukung pencegahan stunting, seperti memperhatikan pola makan, menjaga kesehatan reproduksi, dan memahami pentingnya kesiapan gizi sebelum memasuki masa kehamilan. Hal ini sejalan dengan konsep perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa perilaku sehat terbentuk melalui proses peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap, dan dukungan kondisi psikologis yang baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian membuktikan bahwa Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif efektif sebagai intervensi promotif dan preventif dalam pencegahan stunting pada remaja putri. Efektivitas intervensi tercermin dari peningkatan aspek kognitif dan perilaku serta penurunan aspek psikologis negatif berupa kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi yang terintegrasi dengan pengelolaan psikologis dapat menjadi strategi yang relevan untuk diterapkan dalam program kesehatan remaja berbasis sekolah sebagai upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif terbukti efektif meningkatkan kesiapan remaja putri dalam pencegahan stunting. Intervensi ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan secara signifikan, serta menurunkan tingkat kecemasan remaja putri. Pendekatan yang menggabungkan edukasi gizi, kesehatan reproduksi, dan teknik pengelolaan stres ini berdampak positif baik pada aspek kognitif, perilaku, maupun psikologis, sehingga berpotensi memberikan manfaat jangka panjang bagi kualitas kesehatan generasi mendatang.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar Kelas Nutrisi Reproduksi Terpadu dengan Relaksasi Progresif dapat dikembangkan dan diintegrasikan ke dalam program kesehatan remaja di sekolah, khususnya melalui kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau program pembinaan

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 198-204

kesehatan remaja. Pendekatan edukasi yang terstruktur dan disertai dengan pengelolaan kondisi psikologis dinilai mampu mendukung kesiapan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah stunting sejak usia prakonsepsi.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan desain yang melibatkan kelompok pembanding serta jangka waktu pengamatan yang lebih panjang. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak jangka panjang intervensi terhadap perubahan perilaku, status gizi, dan kesiapan kesehatan reproduksi remaja putri dalam upaya pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). *Laporan Tahunan BKKBN 2021*. Jakarta: BKKBN.

Bappenas. (2021). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2021-2024*. Jakarta: Bappenas.

Handayani, R. (2021). Hubungan stres akademik dengan gangguan menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, *8*(2), 112–118.

Hastuti, I., Suryani, T., & Lestari, P. (2022). Efektivitas relaksasi progresif dalam menurunkan kecemasan remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *9*(1), 35–42.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Pencegahan Stunting Berbasis Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Studi Status Gizi Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.Pradnyawathi, N. (2020). Gizi remaja dan dampaknya terhadap kesehatan reproduksi. *Jurnal Gizi Indonesia*, *3*(1), 54–60.

Sari, D., & Utami, P. (2021). Promosi kesehatan reproduksi dan nutrisi pada remaja. *Jurnal Promkes Indonesia*, *9*(2), 123–130.

Sutrisna, A., Rahmah, N., & Dewi, A. (2023). Inovasi edukasi kesehatan reproduksi untuk pencegahan stunting. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, *12*(1), 45–52.

Yuliani, T., & Sari, P. (2023). Model edukasi terpadu nutrisi dan reproduksi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *18*(3), 201–209.

Yuliani, T., & Sari, P. (2023). Model edukasi terpadu nutrisi dan reproduksi pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(3), 201–209.

Sugiharti, I., & Mulyani, Y. (2025). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *10*(2), 123–130.

Sugiharti I, Valiani C, Kartadarma & Putri D I. (2024). Pengaruh Gerakan Yoga Gaya Balasana (*Child Pose*) dalam Pengurangan *Dismenorhoe* Pada Remaja Putri Di SMK Pasundan Jatinangor. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 11(3). 544-549.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

P-ISSN : 2089 - 6484
E-ISSN : 2655 - 8157
JURNAL ILMIAH KESEHATAN
Vol 15 No 2 Bulan Juli 2026 | Page 198-204

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2021). *Pedoman Pencegahan Stunting melalui Pendekatan Siklus Kehidupan*. Jakarta: BKKBN.

Notoatmodjo S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.

Yuliani T, Sari P. (2023). Edukasi Nutrisi Reproduksi sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 18(3). 201–209.

Pradnyawathi N L P. (2020). Peran Edukasi Gizi terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Putri. *Jurnal Gizi Indonesia*. 8(2). 54–60.

Handayani R, Lestari D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Stunting pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 12(1). 45–52.

Hastuti I, Suryani T, Lestari P. (2022). Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*. 9(1). 35–42.

Sari D, Utami P. (2021). Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 9(2). 123–130.

World Health Organization. (2020). *Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries*. Geneva: WHO.

UNICEF. (2021). *Nutrition, for Every Child: Adolescent Nutrition Strategy*. New York: UNICEF.