

## PEER GROUP BASED HEALTH PROMOTION: MENGUATKAN PENGETAHUAN GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI UNTUK KEPUTUSAN SEHAT PADA REMAJA

Nadia Taqiyya<sup>1)</sup>; Dewi Kartika Sari<sup>2)</sup>; Faizah Oktaviani<sup>3)</sup>

<sup>1,2)</sup>Program Studi Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Sains, dan Psikologi, Universitas Sunan Gresik, Gresik

<sup>3)</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan, Sains, dan Psikologi, Universitas Sunan Gresik, Gresik

E-mail: [n.taqiyya@lecturer.usg.ac.id](mailto:n.taqiyya@lecturer.usg.ac.id)

### Abstract

Remaja rentan terhadap risiko kesehatan terkait gizi dan reproduksi karena literasi kesehatan yang terbatas, yang dapat memengaruhi pola makan, perilaku seksual, dan kesadaran kesehatan reproduksi. Penggunaan pendekatan kelompok sebaya sebagai strategi promosi kesehatan memungkinkan remaja memperoleh informasi secara interaktif, relevan dengan pengalaman sehari-hari, dan mudah diterapkan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, literasi kesehatan reproduksi, dan keterampilan dukungan teman sebaya pada peserta kelas IX SMP Islam Roudlotul Huda. Kegiatan dilaksanakan pada 44 siswi dan meliputi penyuluhan gizi seimbang, edukasi kesehatan reproduksi, serta sesi praktik Teman Peduli. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test singkat, serta observasi proses belajar. Hasil pre-post test menunjukkan peningkatan pemahaman peserta secara signifikan: kategori pengetahuan gizi seimbang “baik” meningkat dari 27,3% menjadi 77,2%, kategori kesehatan reproduksi “baik” meningkat dari 20,5% menjadi 72,7%, dan kategori dukungan teman sebaya “tinggi” meningkat dari 9% menjadi 72,7%. Pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan peer group efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang, literasi kesehatan reproduksi, dan keterampilan dukungan teman sebaya pada remaja, sehingga mendukung pengambilan keputusan sehat.

**Kata kunci:** dukungan teman sebaya; gizi seimbang; kesehatan reproduksi; remaja; pengetahuan

### Abstract

**[PEER GROUP-BASED HEALTH PROMOTION: STRENGTHENING NUTRITIONAL AND REPRODUCTIVE HEALTH KNOWLEDGE TO SUPPORT HEALTHY DECISION-MAKING AMONG ADOLESCENTS]** Adolescents are vulnerable to health risks related to nutrition and reproductive health due to limited health literacy, which can affect dietary habits, sexual behaviors, and reproductive health awareness. The use of a peer group approach as a health promotion strategy enables adolescents to receive information interactively, in a way that is relevant to their daily experiences, and easily applicable. This community service activity aimed to enhance adolescents' knowledge of balanced nutrition, reproductive health literacy, and peer support skills among ninth-grade students at SMP Islam Roudlotul Huda. The program involved 44 female students and included sessions on balanced nutrition, reproductive health education, and peer support practice. Evaluation was conducted through brief pre- and post-tests, as well as observation of the learning process. The pre- and post-test results indicated significant improvements: the proportion of participants with “good” knowledge of balanced nutrition increased from 27.3% to 77.2%, those with “good” knowledge of reproductive health increased from 20.5% to 72.7%, and participants with “high” peer support skills increased from 9% to 72.7%. These findings demonstrate that the peer group approach is effective in improving balanced nutrition knowledge, reproductive health literacy, and peer support skills among adolescents, thereby supporting healthier decision-making.

**Keywords:** peer group support; balanced nutrition; reproductive health; adolescent; knowledge

### 1. Pendahuluan

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks sehingga rentan terhadap berbagai risiko kesehatan, termasuk masalah gizi dan kesehatan reproduksi yang kurang optimal. Masa ini ditandai oleh kebutuhan nutrisi yang tinggi untuk mendukung pertumbuhan cepat dan perubahan fisiologis, namun banyak remaja menunjukkan pemahaman yang rendah tentang gizi seimbang, sehingga berdampak pada status gizi dan kesehatan reproduksi mereka di masa dewasa nanti (Parajuli & Prangthip, 2025). Teori promosi kesehatan menekankan pentingnya peningkatan literasi kesehatan sebagai prasyarat keputusan sehat, terutama pada kelompok usia remaja untuk mengurangi risiko perilaku berbahaya, termasuk keputusan nutrisi yang tidak tepat dan kesehatan reproduksi yang berisiko (Widnall et al., 2024).

Pemanfaatan teman sebaya (*peer group*) sebagai strategi promosi kesehatan mendapatkan perhatian dalam konteks kesehatan remaja karena remaja cenderung mencari sumber informasi dan dukungan dari teman sebaya dibandingkan figur otoritas formal seperti orang dewasa atau tenaga kesehatan (Dodd et al., 2022). Pendekatan edukasi berbasis teman sebaya memungkinkan remaja berkomunikasi secara lebih terbuka dan relatable, sehingga konten kesehatan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan, terutama dalam ranah gizi dan reproduksi yang seringkali dianggap tabu atau kurang dibahas dalam lingkungan formal atau keluarga (Ekubagewargies et al., 2025),(Fevriasanty et al., 2024). Intervensi melalui teman sebaya juga terbukti secara empiris dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait kesehatan reproduksi(Waliyanti et al., 2024).

Permasalahan gizi pada remaja tidak hanya berkaitan dengan status gizi secara fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan pemahaman kesehatan reproduksi, karena kondisi nutrisi memengaruhi perkembangan hormonal dan kemampuan reproduksi yang sehat di kemudian hari (Soliman et al., 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dikombinasikan dengan pendekatan interaktif dan relevan dapat secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang serta aspek kesehatan reproduksi yang terkait, termasuk pencegahan pernikahan dini dan masalah kesehatan seksual lainnya (Tri Agustini et al., 2026)(Widya Azhari et al., 2025)(Anggraeni et al., 2025). Hal ini menunjukkan kebutuhan mendesak akan strategi promosi kesehatan yang efektif, kontekstual, dan sesuai karakteristik generasi remaja saat ini (Bappenas, 2020; Sekar Kencono et al., 2025).

Literatur terkini menegaskan bahwa promosi kesehatan berbasis komunitas yang melibatkan dukungan sosial dan interaksi antar remaja meningkatkan keterlibatan peserta dan hasil pembelajaran yang lebih baik dibandingkan pendekatan tradisional (Panaite et al., 2024; Parmar et al., 2025). Pendekatan kelompok sebaya memberi kesempatan bagi remaja untuk berlatih membuat keputusan sehat secara kolektif dan mempromosikan norma positif dalam lingkungan sosial mereka, yang pada akhirnya berkontribusi pada pembentukan perilaku kesehatan jangka panjang (Chen et al., 2026; Veenstra, 2026). Temuan tersebut relevan dalam konteks gizi dan kesehatan reproduksi karena kedua aspek ini sering dipengaruhi oleh norma sosial dan dinamika kelompok sebaya (Litvin et al., 2024).

Dengan latar tersebut, diperlukan pendekatan promosi kesehatan yang tidak hanya informatif, tetapi juga mampu memberdayakan remaja dalam mengambil keputusan sehat terkait gizi dan kesehatan reproduksi. Pemilihan SMP Islam Roudlotul Huda di Desa Blimbingsari sebagai lokasi intervensi didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan masih adanya perilaku makan kurang sehat, rendahnya literasi kesehatan reproduksi, serta terbatasnya dukungan sebaya dan akses konseling dasar bagi remaja. Pendekatan *Peer Group Based Health Promotion* diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang, memperkuat literasi kesehatan reproduksi, serta membangun dukungan sebaya yang aman di lingkungan sekolah.

## 2. Metode

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dimulai pada 13 Mei 2026 di SMP Islam Roudlotul Huda melibatkan 44 remaja putri kelas IX A dan IX B sebagai peserta. Kegiatan difokuskan pada penyuluhan gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan sesi teman sebaya. Seluruh kegiatan difasilitasi oleh tim dosen dan mahasiswa dengan dukungan guru agar pelaksanaan berjalan lancar dan sesuai rencana.

### 1) Sosialisasi

Program diperkenalkan kepada kepala sekolah, guru BK, dan perwakilan siswa untuk menjelaskan tujuan kegiatan, jadwal, dan bentuk partisipasi. Tim pengabdian juga melakukan penyesuaian kebutuhan terkait ruang kegiatan dan dukungan guru.

### 2) *Healthy Teens Nutrition Class*

Edukasi menggunakan power point, praktik penyusunan menu harian sederhana, poster, dan booklet yang telah terintegrasi dengan seluruh materi pengabdian. Contoh kegiatan meliputi pembuatan menu sarapan, makan siang, dan camilan sehat dengan memperhatikan jenis makanan (karbohidrat, protein, sayur, buah), porsi, serta variasi gizi. Peserta diajak memahami prinsip gizi seimbang, menghitung porsi ideal, mengenali makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta menyadari dampak pilihan makanan terhadap kesehatan tubuh.

### 3) Kelas Kenal Kesehatan Reproduksi

Memberikan informasi mengenai perubahan pubertas, kebersihan organ reproduksi, mitos dan fakta kesehatan reproduksi, serta keterampilan mengambil keputusan sehat melalui diskusi interaktif dan simulasi sederhana.

4) Sesi Teman Peduli

Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk berlatih dukungan teman sebaya. Kegiatan ini mencakup mengenali teman yang membutuhkan bantuan, memberikan informasi kesehatan yang relevan, serta memahami alur tindak lanjut jika teman memerlukan bantuan lebih lanjut dari guru atau konselor. Latihan dilakukan melalui simulasi kasus dan diskusi kelompok, sehingga peserta dapat menerapkan keterampilan dukungan secara praktis dalam interaksi sehari-hari.

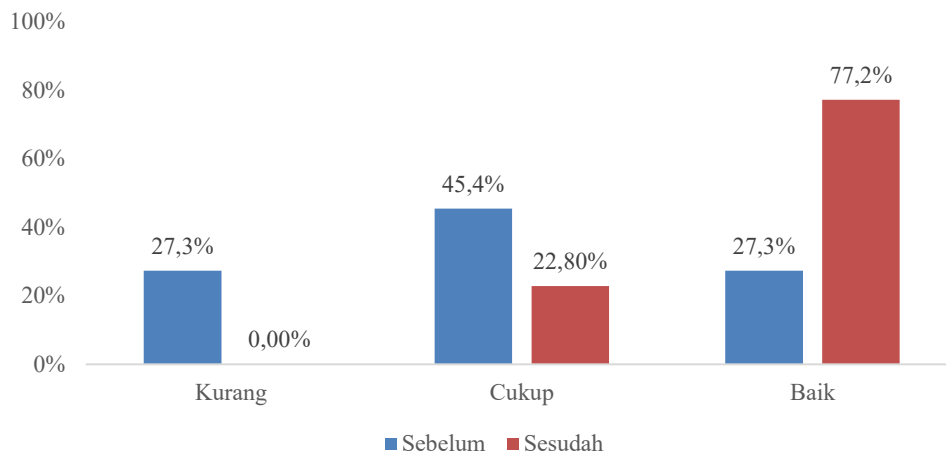
5) Evaluasi

Pemahaman dan penerapan peserta terhadap dukungan teman sebaya diukur melalui pre-test dan post-test singkat setelah setiap sesi. Untuk memantau implementasi keterampilan Teman Peduli secara nyata, dilakukan follow-up satu minggu setelah kegiatan dengan observasi langsung oleh tim dosen dan guru pendamping, pencatatan interaksi peserta, serta refleksi kelompok singkat pada 20 Mei 2026. Monitoring ini bertujuan memastikan peserta dapat mengenali teman yang membutuhkan bantuan, memberikan informasi, dan mendukung teman sebaya.

**3. Hasil dan Pembahasan**

1) Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang peserta dievaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 pertanyaan mengenai prinsip gizi seimbang, pengelompokan bahan makanan, porsi makan, konsumsi buah dan sayur, serta penyusunan menu sehat pada remaja. Hasil pengukuran sebelum dan sesudah edukasi disajikan pada Gambar 1.



*Gambar 1. Hasil Pre-Post Test Pengetahuan Gizi Seimbang*

Gambar 1 menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi seimbang setelah kegiatan edukasi. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 27,3% menjadi 77,2%, sedangkan kategori kurang menurun dari 27,3% menjadi 0%. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan booklet edukasi dan praktik penyusunan menu sehat mampu membantu peserta memahami konsep gizi seimbang. Materi yang diberikan menekankan pentingnya konsumsi makanan beragam, pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta pemenuhan kebutuhan buah, sayur, protein, dan air minum sesuai pedoman gizi seimbang. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memahami penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini ditunjukkan pada gambar 2.



*Gambar 2. Pengisian Kuesioner Oleh Para Siswi*

Peningkatan proporsi peserta pada kategori pengetahuan baik dari 27,3% menjadi 77,2% menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai prinsip gizi seimbang, termasuk pentingnya konsumsi makanan beragam, pembatasan gula, garam, dan lemak, kecukupan konsumsi buah dan sayur, serta penyusunan menu harian yang sesuai dengan kebutuhan remaja. Pemahaman terhadap komponen-komponen tersebut penting karena remaja sering menghadapi perubahan pola makan akibat pengaruh lingkungan sosial, kebiasaan jajan, dan meningkatnya kemandirian dalam memilih makanan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi apabila tidak diimbangi dengan pengetahuan yang memadai mengenai pemilihan makanan sehat.

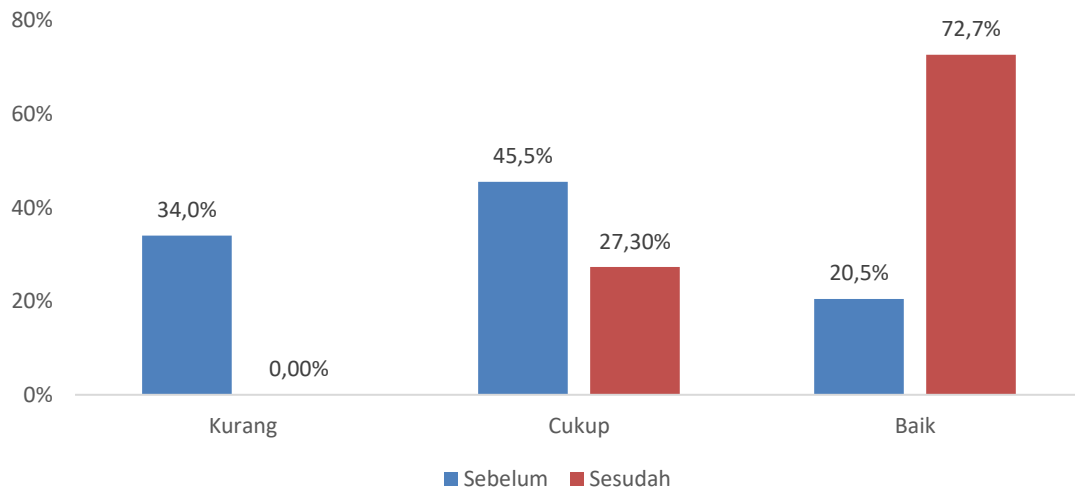
Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori promosi kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan yang lebih baik. Dalam konteks gizi remaja, pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang berperan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan terkait pemilihan makanan sehari-hari, sehingga dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan zat gizi yang meningkat selama masa pertumbuhan dan perkembangan reproduksi (Abdul Majeed & Raj, 2025). Pengetahuan gizi yang lebih baik berhubungan dengan kemampuan remaja dalam memilih makanan yang lebih sehat dan mengurangi konsumsi makanan yang kurang bergizi. Selain itu, UNICEF menegaskan bahwa edukasi gizi pada remaja merupakan strategi penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat sejak dini, mengingat masa remaja merupakan periode kritis yang ditandai oleh percepatan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, dan peningkatan kebutuhan energi maupun zat gizi. (Dianisa et al., 2023; UNICEF, 2021).

## 2) Pengetahuan Kesehatan Reproduksi

Pengukuran pengetahuan kesehatan reproduksi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan 15 pernyataan benar-salah. Butir kuesioner mencakup pubertas, menstruasi, perilaku seksual berisiko, penyakit menular seksual, kebersihan organ reproduksi, serta pengaruh lingkungan pergaulan terhadap kesehatan reproduksi remaja. Hasil pengukuran disajikan pada Gambar 3.

Hasil pre-post test menunjukkan peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi, di mana peserta kategori baik meningkat dari 20,5% menjadi 72,7%, kategori cukup menurun dari 45,5% menjadi 27,3%, dan kategori kurang menurun dari 34% menjadi 0%. Materi kesehatan reproduksi dalam kegiatan ini menekankan pemahaman mengenai perubahan pubertas, menstruasi, kebersihan organ reproduksi, risiko perilaku seksual, pencegahan penyakit menular seksual, dan pentingnya mencari informasi kesehatan dari sumber yang tepat. Peserta juga diarahkan untuk memahami bahwa kesehatan reproduksi tidak hanya berkaitan dengan perubahan biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan, lingkungan pergaulan, dan kemampuan remaja dalam mengenali risiko perilaku yang dapat berdampak pada kesehatan.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan reproduksi perlu disampaikan dengan pendekatan yang komunikatif dan tidak menghakimi. Topik kesehatan reproduksi sering dianggap sensitif oleh remaja, sehingga penggunaan bahasa sederhana, diskusi interaktif, dan contoh situasi yang dekat dengan kehidupan sehari-hari menjadi penting agar peserta lebih nyaman memahami materi. Dokumentasi kegiatan edukasi kesehatan reproduksi ditunjukkan pada Gambar 4.



Gambar 3. Hasil Pre-Post Test Pengetahuan Kesehatan Reproduksi



Gambar 4. Kegiatan Kenal Kesehatan Reproduksi

Peningkatan pengetahuan peserta ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pentingnya edukasi sebagai sarana untuk meningkatkan kapasitas individu dalam memahami informasi kesehatan, mengenali faktor risiko, dan mencegah perilaku yang berpotensi merugikan kesehatan (Rudwan et al., 2025). Pada masa remaja, fase pertumbuhan ditandai oleh perubahan fisik, hormonal, dan psikososial yang signifikan, serta meningkatnya rasa ingin tahu dan interaksi sosial, termasuk paparan informasi dari teman sebaya maupun media digital. Oleh karena itu, edukasi yang diberikan perlu terstruktur, interaktif, dan relevan dengan pengalaman sehari-hari remaja agar peserta memperoleh dasar pengetahuan yang benar dan dapat menginternalisasi informasi kesehatan reproduksi dengan baik.

Pendekatan edukasi ini berperan dalam membangun kesadaran peserta untuk menerapkan perilaku sehat secara mandiri dan konsisten (Salam et al., 2016). Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyatakan bahwa edukasi berbasis informasi yang terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan literasi kesehatan reproduksi pada remaja. (Astari et al., 2023). Dengan pembekalan pengetahuan yang tepat, remaja mampu mengenali risiko kesehatan reproduksi, memilih strategi pencegahan yang efektif, serta memanfaatkan sumber informasi yang dapat dipercaya. Secara lebih luas, intervensi ini mendukung pembentukan kebiasaan positif sejak dini, sehingga remaja dapat membuat keputusan yang lebih sehat dalam konteks kehidupan sehari-hari dan meminimalkan potensi dampak negatif terhadap kesehatan reproduksi mereka

### 3) Sesi Teman Peduli

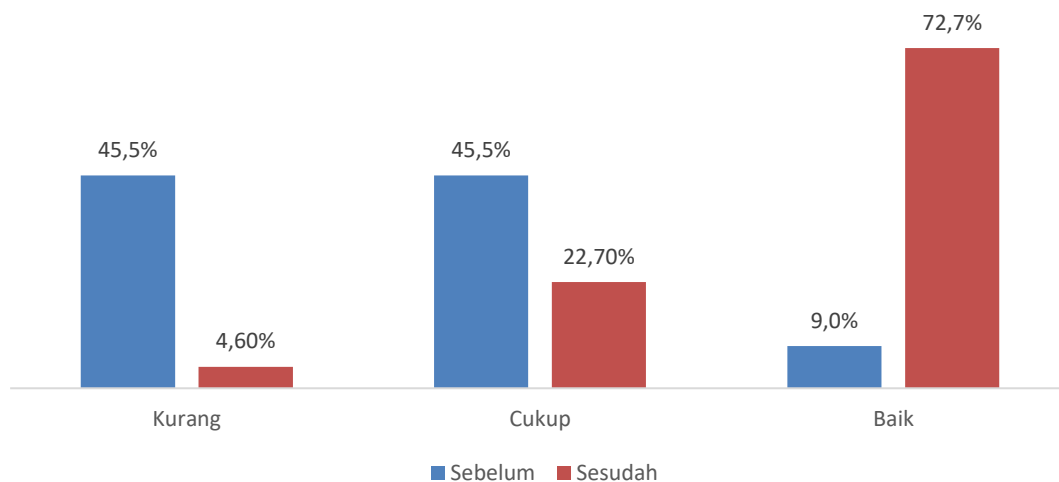
Hasil pengukuran dukungan teman sebaya dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan satu minggu setelah pelaksanaan sesi Teman Peduli dan ditunjukkan pada Gambar 5. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta berada pada kategori rendah (45,5%) dan sedang (45,5%), sedangkan kategori tinggi hanya 9%. Setelah penyuluhan dan diskusi kelompok, proporsi peserta pada kategori tinggi meningkat menjadi 72,7%, kategori sedang 22,7%, dan

kategori rendah menurun menjadi 4,6%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih memahami peran dukungan teman sebaya, termasuk kemampuan mengenali teman yang membutuhkan bantuan, memberikan informasi terkait kesehatan, serta memberi motivasi atau penghargaan dalam konteks perilaku sehat.

Sesi Teman Peduli memberikan pelatihan bagi peserta untuk mengenali teman yang membutuhkan bantuan, memberikan informasi kesehatan, serta memberikan motivasi atau penghargaan dalam konteks perilaku sehat yang ditunjukkan pada Gambar 6. Pendekatan ini bertujuan agar peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga dapat mengaplikasikan dukungan teman sebaya secara nyata. Dampak dari sesi ini terlihat pada peningkatan kemampuan peserta dalam berkomunikasi efektif, mengenali risiko kesehatan di antara teman-temannya, dan memberikan dorongan atau bantuan yang tepat secara peer-to-peer, yang diukur melalui evaluasi satu minggu setelah kegiatan (*follow-up pre-test*).

Peningkatan dukungan teman sebaya yang terlihat pada *pre-post test* sejalan dengan teori dukungan sosial, yang menyatakan bahwa pemahaman tentang peran teman sebaya dapat membantu remaja menerima dan menyampaikan informasi kesehatan dengan lebih efektif, sehingga mendukung pengambilan keputusan yang lebih sehat (Montgomery et al., 2020; Salvy et al., 2012). Sesi Teman Peduli dirancang untuk melatih peserta mengenali teman yang membutuhkan bantuan, memberikan informasi kesehatan, serta memberikan motivasi atau penghargaan dalam konteks perilaku sehat. Pelatihan ini tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong peserta untuk mengaplikasikan dukungan teman sebaya secara nyata dalam interaksi sosial mereka.

Temuan ini menegaskan bahwa penyuluhan dan diskusi yang terstruktur serta interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait dukungan teman sebaya (Afandi et al., 2025; Topping, 2022). Dengan demikian, Teman Peduli berkontribusi signifikan terhadap peningkatan literasi sosial dan kesehatan reproduksi remaja, sekaligus membentuk norma positif dalam kelompok sebaya yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Hasil Pre-Post Test Dukungan Teman Sebaya

Evaluasi pemahaman peserta dilakukan melalui *pre-post test* singkat pada setiap topik, yang menunjukkan peningkatan skor pada semua aspek: gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan dukungan teman sebaya. Observasi selama kegiatan dan umpan balik guru menegaskan bahwa peserta mengikuti penyuluhan dengan aktif dan dapat memahami materi yang disampaikan. Seluruh media edukasi, termasuk booklet remaja dan materi edukatif, telah diserahkan ke guru dan sekolah, sehingga dapat digunakan sebagai sumber belajar oleh sekolah yang ditunjukkan pada Gambar 7.



*Gambar 6. Sesi Teman Peduli*



*Gambar 7. Penyerahan Seluruh Media Edukatif Kepada Pihak Sekolah*

#### **4. Simpulan dan Saran**

Program pengabdian masyarakat melalui penyuluhan gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan diskusi teman sebaya berhasil meningkatkan pengetahuan remaja pada ketiga aspek tersebut. Peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai prinsip gizi, risiko kesehatan reproduksi, dan pentingnya dukungan teman sebaya dalam pengambilan keputusan sehat. Untuk kegiatan pengabdian berikutnya, disarankan memperluas cakupan peserta, menambahkan sesi pendalaman materi, serta meninjau efektivitas media edukasi secara lebih berkelanjutan agar dampak pengetahuan dan keterampilan dapat lebih maksimal dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **5. Ucapan Terima Kasih**

Terima kasih kepada kepala sekolah, guru, peserta siswi SMP Islam Roudlotul Huda, serta tim dosen dan mahasiswa pendamping. Penulis juga mengapresiasi dukungan dana hibah dari Universitas Sunan Gresik yang memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini.

#### **6. Daftar Pustaka**

- Abdul Majeed, A. K., & Raj, J. (2025). Adolescent health knowledge and awareness: A comparative study of India and the United States. *Journal of Public Health Research*, 14(3). <https://doi.org/10.1177/22799036251373014>
- Afandi, N. A., Prabowo, H., Sayekti, F. P., Mirwani, S., & Rizkika, E. (2025). Enhancing Peer Counseling Knowledge through Peer Counseling Training Program. *Indonesian Psychological Research*, 7(2), 183–193. <https://doi.org/10.29080/ipr.v7i2.1537>
- Anggraeni, I., Nurrachmawati, A., & Triani Putri, I. (2025). ADOLESCENT PARTICIPATION IN YOUTH INFORMATION AND COUNSELLING CENTRE IMPROVES BETTER KNOWLEDGE ON HIV AIDS AND EARLY MARRIAGE PREVENTION. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 14(2), 134–145. <https://doi.org/10.20473/jbk.v14i2.2025.134-145>
- Astari, A. M., Yuliatun, L., Choiriyah, M., Merdikawati, A., Fevriasanty, F. I., & Ruliatna, E. F. (2023). IMPROVING REPRODUCTIVE HEALTH KNOWLEDGE THROUGH THE RESSIK PROGRAM (HEALTHY REPRODUCTION FOR STUDENTS WITHOUT ILLNESSES) AT PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOL 2 MALANG. *Caring: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 18–23. <https://doi.org/10.21776/ub.caringjpm.2023.003.02.3>

- Bappenas. (2020). National Strategy on the Prevention of Child Marriage.
- Chen, K., Chen, C., Yang, J., & Li, Z. (2026). The impact of peer effects on adolescents' physical exercise: a meta-synthesis study. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1748992>
- Dianisa, S., Hadi, P., Soeyono, R. D., Sutiadiningsih, A., & Miranti, G. (2023). The Influence of Nutrition Knowledge and Food Choosing Attitude on Adolescent Eating Behavior in Kediri District Media Pendidikan Gizi dan Kuliner. <https://doi.org/10.17509/xxxx.vxix>
- Dodd, S., Widhall, E., Russell, A. E., Curtin, E. L., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2022). School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness. *BMC Public Health*, 22(1), 2247. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14688-3>
- Ekubagewargies, D. T., Ahmed, F., & Lee, P. (2025). Effectiveness of Peer-Led Interventions in Improving the Dietary Behavior of Adolescents in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Nutrition Reviews*, 83(7), 1183–1197. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf037>
- Fevriasanty, F. I., Yuliatun, L., & Merdikawati, A. (2024). Peer educator's role in sharing sexuality and reproductive health information among adolescents. *Pedimaternal Nursing Journal*, 10(2), 51–55. <https://doi.org/10.20473/pmnj.v10i2.48934>
- Litvin, K., Grandner, G. W., Phillips, E., Sherburne, L., Craig, H. C., Phan, K. A., Patel, A. N., & Dickin, K. L. (2024). How Do Social and Behavioral Change Interventions Respond to Social Norms to Improve Women's Diets in Low- and Middle-Income Countries? A Scoping Review. *Current Developments in Nutrition*, 8(6), 103772. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2024.103772>
- Montgomery, S. C., Donnelly, M., Bhatnagar, P., Carlin, A., Kee, F., & Hunter, R. F. (2020). Peer social network processes and adolescent health behaviors: A systematic review. *Preventive Medicine*, 130, 105900. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2019.105900>
- Panaite, A., Desroches, O., Warren, É., Rouly, G., Castonguay, G., & Boivin, A. (2024). Engaging with peers to integrate community care: Knowledge synthesis and conceptual map. *Health Expectations*, 27(2). <https://doi.org/10.1111/hex.14034>
- Parajuli, J., & Prangthip, P. (2025). Adolescent Nutrition and Health: a Critical Period for Nutritional Intervention to Prevent Long Term Health Consequences. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 116. <https://doi.org/10.1007/s13668-025-00706-4>
- Parmar, J. S., Mistry, S. K., Micheal, S., Dune, T., Lim, D., Alford, S., & Arora, A. (2025). Peer Support for Improving Student Engagement and Learning Outcomes in Postgraduate Public Health and Health Sciences: A Qualitative Study. *Education Sciences*, 15(5), 602. <https://doi.org/10.3390/educsci15050602>
- Rudwan, A., Saeed, L., Mahir, L. M., Ibrahim, M., Hasabelgawi, L. H., & Rudwan, H. (2025). Health Education and Its Role in the Prevention and Management of Non-communicable Diseases: A Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.92207>
- Salam, R. A., Faqqah, A., Sajjad, N., Lassi, Z. S., Das, J. K., Kaufman, M., & Bhutta, Z. A. (2016). Improving Adolescent Sexual and Reproductive Health: A Systematic Review of Potential Interventions. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), S11–S28. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.05.022>
- Salvy, S.-J., de la Haye, K., Bowker, J. C., & Hermans, R. C. J. (2012). Influence of peers and friends on children's and adolescents' eating and activity behaviors. *Physiology & Behavior*, 106(3), 369–378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.03.022>
- Sekar Kencono, D., Winarsih, A. S., Permatasari, A., & Mutmainah2, N. F. (2025). Preventing Early Marriage: Educational Interventions for Teenagers in Yogyakarta. *Proceeding International Conference Of Community Services*, 3(1), 1432–1438.
- Soliman, A., Alaaraj, N., Hamed, N., Alyafei, F., Ahmed, S., Shaat, M., Itani, M., Elalaily, R., & Soliman, N. (2022). Nutritional interventions during adolescence and their possible effects.

- Acta Biomedica, 93(1). <https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12789>
- Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6064. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>
- Tri Agustini, N. K., Parwati, N. W. M., Sari, A. S., & Swarjana, I. K. (2026). The Effect of HEROIC Application on increasing Knowledge and Attitudes of Health Reproductive among Adolescent students in Indonesia. *Public Health of Indonesia*, 12(1), 167–179. <https://doi.org/10.36685/phi.v12i1.1546>
- UNICEF. (2021). *Social and Behaviour Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia*.
- Veenstra, R. (2026). Harnessing peer influence: A summary and synthesis of social network and peer-led intervention research. *International Journal of Behavioral Development*, 50(2), 272–283. <https://doi.org/10.1177/01650254251331201>
- Waliyanti, E., Pudang Binoriang, D., Yati, D., Garnis Pramesti, N., Daffa Rainyday, N., Prameswari Kartikaputri, A., Laela Rahayu, I., & Nurul Arinandika, K. (2024). Empowering Adolescents with Reproductive Health Knowledge Through Peer Educators. *Proceeding International Conference of Community Services*, 2(2), 2218–2223.
- Widnall, E., Dodd, S., Russell, A. E., Curtin, E., Simmonds, R., Limmer, M., & Kidger, J. (2024). Mechanisms of school-based peer education interventions to improve young people's health literacy or health behaviours: A realist-informed systematic review. *PLOS ONE*, 19(5), e0302431. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302431>
- Widya Azhari, S., Tande, R., Azmi Zaqia Zulfani, Z., Ramadani, E., Rahmah Dinitya, K., Fauziah Toruntju, A., Kustiyah, L., Anna Marliyati, S., Hardinsyah, & Cahya Alam, D. (2025). Impact of nutrition education on nutrition knowledge, attitudes, and practices among adolescent girls in Bogor, Indonesia. *BIO Web of Conferences*, 153, 02008. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202515302008>