

Platform Media Sosial dengan Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi pada Remaja

Social Media Platforms with Adolescents' Knowledge and Attitudes towards Nutrition

**Muh. Siddik Ibrahim¹, Besse Dahlia^{1*}, Juwitriani Alwi¹, Nur Hayati², Husna Saleh³,
Muhammad Ikhwan Mardin³**

¹ Program Studi Gizi, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Baubau, Indonesia

² Program Studi Administrasi Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Baubau, Indonesia

³ Program Studi Teknologi Informasi, Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya, Baubau, Indonesia

Abstract

Along with the development of technology, social media has become an integral part of adolescents' daily lives. This study is concerned with significant changes in the behavioral patterns of high school adolescents, particularly in terms of the consumption of information about nutrition. This study aimed to bridge the knowledge gap and understand the practical implications of the relationship between the use of social media platforms and knowledge and attitudes about nutrition among secondary school adolescents. This type of research is a cross-sectional study approach. This study was conducted in 2024 in the Buton district with a sample in the study of MAN 1 Buton students, using a purposive sampling technique of as many as 37 people. Data analysis used bivariate analysis to test the null hypothesis using the chi-square (X²) formula. This study showed a relationship between the use of social media with knowledge and attitudes about nutrition, with significant results on the frequency of length of use per day (p -value=0,05). In addition, there was also a significant relationship between the type of social media used and attitudes about nutrition (p -value=0,031). This study concludes that its findings have significant implications for health education, particularly in guiding the development of curricula that incorporate social media as an effective and contextually relevant platform for delivering nutrition education to adolescents.

Keywords: *adolescent nutrition, nutrition, social media*

Article history:

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883

Submitted 14 Agustus 2024

Accepted 30 April 2025

Published 30 April 2025



Abstrak

Seiring dengan perkembangan teknologi, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja. Penelitian ini berkaitan dengan perubahan signifikan dalam pola perilaku remaja tingkat menengah, khususnya dalam hal konsumsi informasi tentang gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan dan memahami implikasi praktis dari hubungan antara penggunaan *platform* media sosial dengan pengetahuan dan sikap tentang gizi pada remaja sekolah menengah. Jenis penelitian menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan tahun 2024 di Kabupaten Buton dengan sampel dalam penelitian yaitu siswa-siswi MAN 1 Buton, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 37 orang. Analisis data menggunakan analisis bivariat dengan menguji hipotesis nol menggunakan rumus *chi-square* (X²). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan media sosial dengan pengetahuan dan sikap tentang gizi, dengan hasil signifikan pada frekuensi lama penggunaan per hari ($p\text{-value}=0,05$). Selain itu, juga terdapat hubungan yang signifikan antara jenis media sosial yang digunakan dengan sikap tentang gizi ($p\text{-value}=0,031$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah penelitian ini memberikan implikasi bagi pendidikan kesehatan, khususnya dalam pengembangan kurikulum yang memanfaatkan media sosial sebagai sarana pembelajaran gizi yang efektif dan relevan bagi remaja.

Kata Kunci: gizi remaja, gizi, media sosial

*Penulis Korespondensi:

Besse Dahlia, email: bessedahlia.s@gmail.com



This is an open access article under the CC-BY license

Highlight:

- Penelitian menemukan adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dengan tingkat pengetahuan dan sikap gizi remaja, menunjukkan bahwa semakin sering remaja mengakses media sosial, semakin tinggi pula pemahaman mereka tentang gizi.
- Platform yang paling banyak digunakan adalah TikTok (48,6%), diikuti oleh Instagram dan WhatsApp. Hal ini menunjukkan bahwa konten video pendek menjadi sarana efektif untuk menyampaikan informasi gizi pada remaja.
- Hasil studi menegaskan pentingnya pemanfaatan media sosial dalam pendidikan gizi, terutama di sekolah, sebagai strategi komunikasi kesehatan yang lebih menarik dan sesuai dengan gaya belajar remaja masa kini.

PENDAHULUAN

Penelitian ini berkaitan dengan perubahan signifikan dalam pola perilaku remaja tingkat menengah, khususnya dalam hal konsumsi informasi tentang gizi. Seiring dengan perkembangan teknologi, media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja. Menurut penelitian [Anderson dan Jiang \(2018\)](#) pada tahun 2018, 95% remaja berusia 13-17 tahun mengakui memiliki akses ke *smartphone*, dan sekitar 45% dari mereka menyatakan bahwa mereka *online* “sepanjang waktu”. Fenomena ini memberikan wadah yang sangat signifikan bagi remaja untuk berinteraksi dengan berbagai konten, termasuk informasi gizi, yang dapat memengaruhi

pengetahuan dan sikap mereka terhadap gizi (Denniss et al., 2024).

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap pola makan dan sikap gizi remaja dapat bersifat kompleks dan bervariasi. Sebuah penelitian oleh Hiriyanti dan Nugraha (2024) menemukan bahwa *brand-related user-generated content* di media sosial dapat memengaruhi persepsi remaja tentang makanan dan minuman. Di sisi lain, penelitian Krisdiani et al. (2020) menunjukkan bahwa paparan terus-menerus terhadap iklan makanan yang tidak sehat di media sosial dapat berkontribusi pada pola makan yang tidak sehat pada anak-anak. Oleh karena itu, perlu untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana interaksi kompleks antara media sosial dan informasi gizi dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap remaja.

Dalam konteks Indonesia, khususnya pada remaja sekolah menengah, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi dampak media sosial terhadap pengetahuan dan sikap gizi (Niswah et al., 2021; Simanjuntak et al., 2022). Sementara penggunaan media sosial semakin meluas, terdapat kebutuhan mendesak untuk memahami bagaimana fenomena ini memengaruhi kesadaran gizi remaja, terutama mengingat prevalensi masalah gizi di Indonesia (Januraga et al., 2021; Hahn et al., 2018; Leppänen et al., 2022). Melihat belum adanya data terkait penggunaan *platform* media sosial terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi pada remaja di Buton, penelitian ini mencoba untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan dan memahami implikasi praktis dari hubungan antara penggunaan *platform* media sosial terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi pada remaja sekolah menengah.

METODE

Jenis penelitian survey observasional dengan pendekatan studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan tahun 2024 di Kabupaten Buton dengan sampel dalam penelitian yaitu siswa-siswi MAN 1 Buton, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 37 subjek. Pemilihan sampel dilakukan secara *purposive* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi seperti: (1) siswa aktif di MAN 1 Buton pada tahun ajaran 2023/2024, (2) berusia antara 15-18 tahun, dan (3) bersedia menjadi subjek dengan memberikan persetujuan setelah penjelasan (*informed consent*). Pendekatan *purposif* dipilih karena penelitian ini menargetkan kelompok usia remaja pada jenjang pendidikan menengah atas dengan akses aktif terhadap media sosial, sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah subjek sebanyak 37 orang, dipilih berdasarkan pertimbangan ketersediaan populasi yang memenuhi kriteria inklusi di lokasi penelitian serta keterbatasan sumber daya dan waktu. Penelitian ini bersifat eksploratif, sehingga jumlah sampel dianggap memadai untuk mengidentifikasi pola hubungan awal antara penggunaan media sosial dan sikap serta pemahaman gizi pada remaja.

Jenis penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan hubungan antara variabel dependen tentang pemahaman dan sikap remaja terhadap gizi dengan variabel independen tentang penggunaan media sosial. Sumber data bersumber dari hasil wawancara dengan menggunakan kuesioner dengan jumlah 30 pertanyaan tentang penggunaan media sosial dan pengetahuan serta sikap remaja tentang gizi. Analisis data menggunakan analisis bivariat dengan menguji hipotesis nol menggunakan rumus *chi-square* (X²) dengan *p-value* ≤ 0,05. Penelitian ini telah memenuhi kode etik penelitian dengan Nomor 102/UN24.9/LL/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik sampel ditunjukkan pada Tabel 1 dan 2. Tabel 1 menunjukkan deskripsi penggunaan media sosial dan jenis media sosial. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa 100% Siswa-siswi MAN 1 Buton menggunakan media sosial dengan persentase jenis media sosial tertinggi sebesar 48,6% menggunakan TikTok dan persentase terendah sebesar 2,7% menggunakan ketiga jenis media sosial.

Tabel 1. Analisis karakteristik subjek (n= 37)

Karakteristik	n	%
Penggunaan Media Sosial		
Ya	37	100
Tidak	0	0
Jenis Media Sosial		
Instagram	7	18,9
Facebook	11	29,7
TikTok	18	48,6
Instagram, Facebook, TikTok	1	2,7
Jumlah	37	100

Sumber: Data primer, 2024

Tabel 2 menunjukkan informasi frekuensi penggunaan media sosial. Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa frekuensi tertinggi terdapat pada durasi penggunaan harian (31-60 menit) dengan persentase sebesar 40,5% dan frekuensi terendah terdapat pada lama penggunaan dalam satu minggu (1-2 kali dan 2-3 kali) dengan persentase sebesar 8,1%.

Tabel 2. Frekuensi penggunaan media sosial (n= 37)

Frekuensi Penggunaan Media Sosial	N	%
Lama Penggunaan (per Tahun)		
< 1 Tahun	6	16,2
1-2 Tahun	6	16,2
2-3 Tahun	6	16,2
> 4 Tahun	19	51,4
Lama Penggunaan (per Minggu)		
1-2 kali/minggu	3	8,1
2-3 kali/minggu	3	8,1
Berkali-kali/minggu	22	24,3
Selalu Online	9	59,5
Lama Penggunaan (per Hari)		
10-30 menit	10	27,0
31-60 menit	15	40,5
61-120 menit	5	13,5
> 120 menit	7	18,9
Jumlah	37	100

Sumber: Data primer, 2024

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan dari variabel yang digunakan melalui hasil uji *Chi-square* (Bertani et al., 2018; Zhang, 2016). Pada Tabel 3

menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan pengetahuan tentang gizi, pada frekuensi lama penggunaan (per hari) diperoleh $p\text{-value}=0,05$. Sedangkan, hasil analisis hubungan antara jenis media sosial yang digunakan dengan sikap tentang gizi memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan $p\text{-value}=0,031$.

Kelebihan penelitian ini adalah kebaruan dari topik penelitian yang masih jarang diteliti khususnya di daerah lokasi penelitian. Namun, kelemahannya adalah penelitian ini diperkirakan belum menangkap semua faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap tentang gizi remaja sekolah menengah, seperti faktor lingkungan atau budaya (Thapa et al., 2023; Serhan et al., 2023; Solly et al., 2023). Hal ini dapat memengaruhi validitas internal dan eksternal penelitian. Dampaknya terhadap hasil adalah temuan yang diperoleh perlu dipertimbangkan dengan hati-hati dalam konteks faktor-faktor tersebut.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan pengetahuan dan sikap tentang gizi pada remaja sekolah menengah. Mekanismenya adalah melalui paparan informasi tentang gizi yang tersebar melalui platform media sosial, yang dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap remaja. Namun, perlu dicatat bahwa hasil ini tidak selalu konsisten dengan penelitian sebelumnya. Sebagai contoh, penelitian oleh Smith et al. (2019) dan Sanders et al. (2023) menemukan bahwa penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan signifikan dengan pengetahuan tentang gizi. Hal ini menunjukkan kompleksitas faktor-faktor yang terlibat dalam pengaruh media sosial terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi.

Tabel 3. Hubungan karakteristik subjek dengan pengetahuan dan sikap tentang gizi

Karakteristik Subjek	Pengetahuan				p-value	Sikap				p-value
	Cukup		Kurang			Cukup		Kurang		
	n	%	n	%		n	%	n	%	
Jenis Media Sosial										
Instagram	6	85,7	1	14,3	0,929	4	57,1	3	42,9	0,031*
Facebook	9	81,2	2	18,8		11	100,0	0	0,0	
TikTok	16	88,9	2	11,1		10	55,6	8	44,3	
Instagram, Facebook, TikTok	1	100,0	0	0,0		0	0,0	1	100,0	
Lama Pemakaian/Tahun										
< 1 Tahun	6	100,0	0	0,0	0,369	5	83,3	1	16,7	0,119
1-2 Tahun	5	83,3	1	16,7		3	50,0	3	50,0	
2-3 Tahun	4	66,7	2	33,3		2	33,3	4	66,7	
> 4 Tahun	17	89,5	2	10,5		15	79,0	4	21,0	
Lama Pemakaian/Minggu										
1-2 kali/minggu	3	100,0	0	0,0	0,228	3	100,0	0	0,0	0,659
2-3 kali/minggu	3	100,0	0	0,0		2	66,7	1	33,3	
Berkali-kali/minggu	20	90,9	2	9,1		14	63,6	8	46,4	
Selalu Online	6	66,7	3	33,3		6	66,7	3	33,3	
Lama Pemakaian/Hari										
10-30 menit	10	100,0	0	0,0	0,050*	7	70,0	3	30,0	0,976
31-60 menit	13	86,7	2	13,3		10	66,7	5	33,3	
61-120 menit	5	100,0	0	0,0		3	60,0	2	40,0	
> 120 menit	4	57,1	3	42,9		5	71,4	2	28,6	

Keterangan: *Uji Chi square, signifikan jika $p\text{-value}\leq 0,05$

Beberapa penelitian lain yang mendukung untuk variabel penelitian ini termasuk

penelitian oleh Shapu et al. (2022) dan Ishak et al. (2020) yang menemukan bahwa paparan informasi tentang gizi melalui media sosial dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada remaja. Penelitian lain oleh Handayani dan Ariyanto (2023) dan Aktaç et al. (2021) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memengaruhi sikap dan perilaku terkait gizi pada remaja. Sedangkan penelitian oleh Kreft et al. (2023) dan Alanzi et al. (2021) menyoroti pentingnya pendidikan kesehatan yang terintegrasi dengan media sosial dalam meningkatkan kesadaran tentang gizi pada remaja. Namun, terdapat juga studi yang melaporkan hasil bertentangan, misalnya penelitian oleh Dwitami et al. (2024), yang menemukan bahwa penggunaan media sosial tidak berpengaruh terhadap pengetahuan dan status gizi remaja. Hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan jenis konten yang dikonsumsi, durasi paparan, serta faktor budaya dan sosial yang berbeda antar populasi.

Terlepas dari hasil positif atau negatif, penelitian ini memiliki manfaat penting dalam pengembangan di bidang kesehatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang hubungan antara penggunaan media sosial dan pengetahuan serta sikap tentang gizi khususnya dapat membantu dalam merancang intervensi pendidikan kesehatan yang lebih efektif untuk remaja. Pemegang kebijakan dalam institusi kesehatan juga dapat menggunakan hasil ini sebagai dasar untuk mengembangkan program-program pencegahan obesitas atau gangguan makan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Ukuran sampel yang kecil dan teknik *purposive sampling* membatasi generalisasi hasil penelitian ini ke populasi yang lebih luas. Variabel pengganggu seperti pengaruh keluarga, budaya, dan jenis konten media sosial yang dikonsumsi juga belum dikontrol secara memadai dalam studi ini. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian lanjutan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat dengan lebih jelas, mengeksplorasi peran faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hasil serta melakukan analisis mendalam terhadap konten media sosial guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berpengaruh terhadap pemahaman dan sikap remaja tentang gizi; meskipun demikian, pengaruh tersebut bersifat kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Hasil ini memiliki implikasi penting bagi pendidikan kesehatan di sekolah. Pihak sekolah dan pendidik dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukatif yang efektif untuk menyampaikan informasi gizi yang menarik dan relevan bagi remaja. Selain itu, temuan ini dapat digunakan untuk mendesain kurikulum pendidikan gizi yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebiasaan digital siswa, dengan mengintegrasikan konten berbasis media sosial ke dalam pembelajaran formal. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan literasi gizi dan membentuk perilaku sehat sejak usia remaja. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas strategi ini dalam meningkatkan pemahaman dan perilaku gizi yang positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi atas dukungan dana Hibah Penelitian PDP Afirmasi (No. Kontrak: 111/E5/PG.02.00.PL/2024). Ucapan terima kasih kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Buton Raya yang telah memberikan fasilitas dalam melaksanakan penelitian

ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah MAN 1 Buton yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan penelitian di MAN 1 Buton.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktaç, Ş., Kargin, D., Güneş, F.E., 2021. The Relationship Between Social Media Use, Eating Attitude and Body Mass Index Among Nutrition and Dietetic Female Students: A Cross-Sectional Study. *Revista Espanola de Nutricion Humana y Dietetica* 25(1), 78-86. <https://doi.org/10.14306/RENHYD.25.1.1094>
- Alanzi, T., Altuwailib, M., Saadah, A.M., Alanezi, F., 2021. Perception of Healthcare Providers About the Use of Social Media to Manage a Healthy Diet in Saudi Arabia. *Frontiers* 9, 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.543913>
- Anderson, M., Jiang, J., 2018. Teens, Social Media & Technology 2018. Pew Research Center 1-18. https://www.pewinternet.org/wp-content/uploads/sites/9/2018/05/PI_2018.05.31_TeensTech_FINAL.pdf
- Bertani, A., Di Paola, G., Russo, E., Tuzzolino, F., 2018. How to Describe Bivariate Data. *Journal of Thoracic Disease* 10(2), 1133-1137. <https://doi.org/10.21037/jtd.2018.01.134>
- Denniss, E., Lindberg, R., Marchese, L.E., McNaughton, S.A., 2024. #Fail: The Quality and Accuracy of Nutrition-Related Information by Influential Australian Instagram Accounts. *International Journal of Behavior Nutrition and Physical Activity* 21(16), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01565-y>
- Dwitami, N.D., Lestari, W.A., Fitria, F., 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi, Body Image, Media Sosial, dan Perilaku Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Siswi SMA Negeri 98 Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia* 7(2), 149-162. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.460>
- Hahn, S.L., Borton, K.A., Sonnevile, K.R., 2018. Cross-Sectional Associations Between Weight-Related Health Behaviors and Weight Misperception Among U.S. Adolescents with Overweight/Obesity. *BMC Public Health* 18, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5394-9>
- Handayani, B., Ariyanto, B., 2023. Media Sosial dan Kampanye Pencegahan Stunting. *Journal of Humanity Studies* 2(1), 32-50. <https://ejournal.upgrisba.ac.id/index.php/jhs/article/view/7607>
- Hiriyanti, H., Nugraha, J.A., 2024. Pengaruh Media Sosial, Konformitas Teman Sebaya dan Lifestyle terhadap Berperilaku Konsumtif pada Mahasiswa Institut Agama Islam Tasikmalaya. *Jurnal Ekonomi Syariah* 5(1), 264-282. <https://doi.org/10.70143/lazhulma.v5i1.357>
- Ishak, S.I.Z., Chin, Y.S., Taib, M.N., Chan, Y.M., Shariff, Z., 2020. Effectiveness of A School-Based Intervention on Knowledge, Attitude and Practice on Healthy Lifestyle and Body Composition in Malaysian Adolescents. *BMC Pediatrics* 20, 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>
- Januraga, P.P., Izwardi, D., Crosita, Y., Indrayathi, P.A., Kurniasari, E., Sutrisna, A., Tumilowicz, A., 2021. Qualitative Evaluation of A Social Media Campaign to Improve Healthy Food Habits Among Urban Adolescent Females in Indonesia. *Public Health Nutrition* 24(S2), S98-S107. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002992>
- Kreft, M., Smith, B., Hopwood, D., Blaauw, R., 2023. The Use of Social Media As A Source of Nutrition Information. *South African Journal of Clinical Nutrition* 36(4), 162-168. <https://doi.org/10.1080/16070658.2023.2175518>

- Krisdiani, A.F., Sufyan, D.L., Ilmi, I.M.B., 2020. Pengaruh Edukasi melalui Twitter Thread terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 16(2), 95-102. <https://ikesma.jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/18804>
- Leppänen, M.H., Lehtimäki, A.V., Roos, E., Viljakainen, H., 2022. Body Mass Index, Physical Activity, and Body Image in Adolescents. *Children* 9(2), 1-11. <https://doi.org/10.3390/children9020202>
- Niswah, I., Rah, J.H., Roshita, A., 2021. The Association of Body Image Perception with Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin* 42(1), S109-S121. <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
- Sanders, L.M., Dicklin, M.R., Zhu, Y., Maki, K.C., 2023. The Impact of Ready-to-Eat Cereal Intake on Body Weight and Body Composition in Children and Adolescents: A Systematic Review of Observational Studies and Controlled Trials. *Advance in Nutrition* 14(1), 161-172. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2022.11.003>
- Serhan, M.H., Yakan, M., Serhan, C., 2023. Sports Nutrition Knowledge Translates to Enhanced Athletic Performance: A Cross-Sectional Study Among Lebanese University Athletes. *Nutrition and Food Science* 53(6), 946-958. <https://doi.org/10.1108/NFS-07-2022-0228>
- Shapu, R.C., Ismail, S., Lim, P.Y., Ahmad, N., Garba, H., Njodi, I.A., 2022. Effectiveness of Triple Benefit Health Education Intervention on Knowledge, Attitude and Food Security towards Malnutrition among Adolescent Girls in Borno State, Nigeria. *Foods* 11(1), 1-20. <https://doi.org/10.3390/foods11010130>
- Simanjuntak, M., Yuliati, L.N., Rizkillah, R., Maulidina, A., 2022. Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Social Media Marketing terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* 15(2), 164-177. <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.2.164>
- Smith, J.D., Zhu, Y., Vanage, V., Jain, N., Holschuh, N., Agler, A.H., 2019. Consumption and Nutrient Intake, Nutritional Examination Survey 2015 - 2016. *Nutrients* 11(9), 1-19. <https://doi.org/10.3390/nu11091989>
- Solly, H., Badenhorst, C.E., McCauley, M., Slater, G.J., Gifford, J.A., Eructi, B., Beck, K.L., 2023. Athlete Preferences for Nutrition Education: Development of and Findings from a Quantitative Survey. *Nutrients* 15(11), 1-16. <https://doi.org/10.3390/nu15112519>
- Thapa, M., Neupane, A., Shrestha, S.K.D., Nepal, P., Upadhyaya, A., Niraula, P., Shrestha, R.K., Sunuwar, D.R., 2023. Factors Affecting Nutritional Knowledge, Attitude, Practices and Dietary Intake Among National Players in Kathmandu, Nepal: A Cross-Sectional Study. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation* 15(37), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13102-023-00691-7>
- Zhang, Z., 2016. Univariate Description and Bivariate Statistical Inference: The First Step Delving Into Data. *Annals Translational Medicine* 4(5), 1-7. <https://doi.org/10.21037/atm.2016.02.11>