

## **Efektivitas Promosi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik pada Remaja: Studi Kuantitatif tentang Perubahan Perilaku dan Pengetahuan**

### *The Effectiveness of Healthy Eating and Physical Activity Promotion in Adolescents: A Quantitative Study on Behavioral and Knowledge Changes*

**Fikri Faidul Jihad\*<sup>1</sup>, Maiza Duana<sup>2</sup>, Jun Musnadi Is<sup>3</sup>, Meuthia Paradhiba<sup>4</sup>, Darmawan<sup>5</sup>**

<sup>1,3</sup> Prodi K3, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar

<sup>2,4,5</sup> Prodi Kesmas, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar

\* Koresponding Penulis: [fikrifaiduljihad@utu.ac.id](mailto:fikrifaiduljihad@utu.ac.id)

#### **Abstrak**

Kesehatan remaja berperan penting dalam masa depan yang lebih sehat. Namun, remaja modern menghadapi kendala dalam pola makan dan aktivitas fisik. Perlunya program promosi kesehatan di antara remaja semakin mendesak untuk memberikan dukungan dalam mengatasi hambatan selama masa remaja di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur perubahan dalam perilaku yang berkaitan dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik, sekaligus juga untuk menilai pengetahuan remaja mengenai masalah kesehatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi sebanyak 73 siswa dari kelas 2 dan kelas 3 Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat. Analisis data menggunakan Uji Non Parametrik Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan variabel perilaku dan pengetahuan sebelum dan sesudah Promosi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik pada Remaja, nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Program promosi kesehatan bagi remaja, seperti promosi tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik, sebaiknya diterapkan dengan mengintegrasikannya secara komprehensif ke dalam lingkungan sekolah dan masyarakat.

**Kata kunci :** Promosi kesehatan, pola makan, aktifitas fisik, perilaku, pengetahuan

#### **Abstract**

*The health of adolescents plays a crucial role in shaping a healthier future. However, modern adolescents encounter challenges maintaining healthy dietary patterns and physical activity. The need for health promotion programs among adolescents is increasingly pressing to provide support in overcoming these obstacles during their school years. This study aims to assess changes in behavior related to healthy eating and physical activity while also evaluating adolescents' knowledge of health issues. This quantitative study uses a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study consisted of the entire population, totaling 73 students from grades 2 and 3 at Negeri 3 High School in West Aceh Regency. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Non-Parametric Test. The research findings indicate a difference in behavioral and knowledge variables before and after the Promotion of Healthy Eating and Physical Activity in Adolescents, with a  $p$ -value of 0.000 ( $p < 0.005$ ). Health promotion programs for adolescents, such as promoting healthy eating and physical activity, should be implemented by comprehensively integrating them into the school and community environments.*

**Keywords:** Health promotion, diet, physical activity, behavior, knowledge

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan remaja berperan penting dalam membentuk masa depan yang lebih sehat, baik bagi individu maupun masyarakat secara luas. Periode remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan individu yang mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial, Inilah sebabnya mengapa mengedepankan Kesehatan remaja menjadi hal yang sangat krusial. Dalam upaya ini, program-program yang bertujuan mempromosikan pola makan sehat dan aktivitas fisik kepada remaja mendapatkan perhatian yang spesifik (Longford, et.al,2014). Kesehatan remaja tidak hanya memiliki dampak pada kondisi fisik saat ini, melainkan juga membentuk fondasi kesehatan untuk masa depan. Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya kegiatan fisik selama masa remaja dapat memberikan pengaruh yang merugikan pada perkembangan fisik dan mental, serta meningkatkan risiko terkena penyakit-penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan masalah jantung di kemudian hari (Laska, et.al,2012).

Dalam mengikuti perkembangan gaya hidup yang modern, remaja saat ini dihadapkan pada sejumlah kendala dalam menjaga pola makan yang sehat dan tingkat aktivitas fisik yang mencukupi. Teknologi dan mudahnya akses terhadap makanan cepat saji dan jajan saat di sekolah sering kali menjadi godaan yang membuat mereka cenderung memilih opsi yang kurang sehat. Selain itu, tekanan dari segi akademik dan sosial yang mereka alami juga bisa membatasi waktu yang mereka miliki untuk melakukan aktivitas olahraga (Sirait, et.al, 2020). Sebuah penelitian yang dilakukan di Banda Aceh menunjukkan bahwa 62% remaja sekolah memiliki status gizi yang baik, sementara 23% dari mereka terkategori sebagai overweight (Kesuma, et.al, 2017).

Keberadaan program promosi kesehatan di lingkungan remaja semakin mendesak demi membantu mereka menghadapi kendala-kendala tersebut. Program semacam ini bertujuan memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjalani pola makan yang sehat dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang sesuai, serta membantu remaja dalam mengenali pilihan-pilihan makanan yang baik (Kristina, et.al, 2020). Penelitian lain di Banda Aceh menemukan adanya korelasi antara riwayat keluarga, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan dengan obesitas pada siswa sekolah menengah kejuruan (Asiah, et.al, 2015).

Program yang mendorong makanan sehat dan aktivitas fisik di antara remaja telah terbukti berhasil dalam meningkatkan pemahaman tentang kesehatan yang penting dan memicu perubahan positif dalam perilaku mereka. Program ini mampu memberikan dorongan bagi remaja untuk memilih makanan yang lebih sehat, mendorong mereka untuk lebih aktif secara fisik, serta mengurangi risiko penyakit yang terkait dengan gaya hidup. Untuk memastikan masa depan yang lebih sehat bagi remaja dan seluruh masyarakat, perlu diterapkan dan ditingkatkan program promosi kesehatan remaja dalam berbagai konteks, termasuk lingkungan sekolah dan masyarakat. Investasi dalam kesehatan remaja bukan hanya investasi dalam masa depan individu, tetapi juga kontribusi yang berdampak pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Melalui upaya seperti ini, kita dapat membantu remaja membangun pondasi kesehatan yang kokoh dan mencegah penyakit yang dapat dihindari di masa mendatang.

Survey awal yang telah dilakukan mendapatkan bahwa masih banyak remaja SMA di Kabupaten Aceh Barat yang cenderung mengabaikan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan mereka yang jajan saat jam istirahat dan jarang membawa bekal dari rumah.

Banyak remaja pada tingkatan SMA lebih memilih untuk membeli makanan secara impulsif, memilih makanan cepat saji yang tinggi lemak dan gula, sementara kurang memperhatikan pentingnya asupan nutrisi yang seimbang. Selain itu, sebagian besar remaja cenderung terlalu terfokus pada perangkat teknologi mereka, menghabiskan banyak waktu di depan layar komputer atau ponsel mereka. Hal ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang diperlukan untuk menjaga kesehatan. Kondisi ini menegaskan perlunya usaha lebih lanjut untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran di kalangan remaja mengenai pentingnya menjalani pola makan yang sehat dan menjaga tingkat aktivitas fisik yang memadai untuk memelihara kesehatan mereka.

Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pola makan sehat dan tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja di SMA melalui pendekatan kuantitatif. Penelitian ini mengeksplorasi perubahan perilaku dan pengetahuan yang dihasilkan dari kegiatan tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian berorientasi pada kuantitatif dengan pengumpulan data yang dilakukan melalui penggunaan survei menggunakan kuesioner. Kuesioner ini telah disusun secara khusus untuk mengukur perubahan dalam perilaku yang berkaitan dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik, sekaligus juga untuk menilai pengetahuan remaja mengenai masalah kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel dalam penelitian ini mencakup seluruh populasi kelas dua dan tiga di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat yang terdiri dari 73 responden. Data dikumpulkan dan analisis dengan menggunakan uji statistik Non-Parametrik uji Wilcoxon yang merupakan Uji hipotesis komparatif numerik dua kelompok berpasangan dan data tidak berdistribusi normal.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswa**

<b>Karakteristik Resonden</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	28	38.4
Perempuan	45	61.6
<b>Umur</b>		

Dibawah 15 tahun	26	35.6
15 s/d 16 tahun	32	43.8
Diatas 16 tahun	15	20.5
<b>Kelas</b>		
Kelas 2 (Dua)	33	45.2
Kelas 3 (Tiga)	40	54.8

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa distribusi frekuensi dari karakteristik variabel jenis kelamin dalam kategori perempuan sebanyak 45 orang (61,6%), usia 15 hingga 16 tahun sebanyak 32 orang (43,8%), kelas responden di kelas 3 sebanyak 40 orang (54,8%).

## 2. Analisis Univariat

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Skor Variabel Perilaku pada siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat**

No	Variabel	Mean	Median	SD	Min	Mak
1	Skor Perilaku Sebelum dilakukan Promosi	8,52	9	1,405	5	12
2	Skor Perilaku Setelah dilakukan Promosi	11,26	11	2,635	7	15

Berdasarkan hasil dari tabel 2, diketahui skor variabel perilaku sebelum dan sesudah dilakukan promosi pola makan sehat dan aktivitas fisik pada remaja di SMU Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat terdapat perubahan dengan Mean sebelum 8,52 dan setelah 11,26. Nilai median sebelum 9 dan setelah 11, Nilai Simpangan baku (SD) sebelum 1,405 dan setelah 2,635 dan nilai minimum sebelum 5 dan setelah 7 dan nilai maksimum sebelum 12 dan setelah 15.

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi Skor Variabel Pengetahuan pada siswa SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat**

No	Variabel	Mean	Median	SD	Min	Mak
1	Skor Pengetahuan Sebelum dilakukan Promosi	11,33	11	2,794	7	20
2	Skor Pengetahuan Setelah dilakukan Promosi	14,44	15	3,096	7	20

Berdasarkan hasil dari tabel 3, diketahui skor variabel pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan promosi pola makan sehat dan aktivitas fisik pada remaja di SMU Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat terdapat perubahan dengan Mean sebelum 11,33 dan setelah 14,44. Nilai median sebelum 11 dan setelah 15, Nilai Simpangan baku (SD) sebelum 2,794 dan setelah 3,096 dan nilai minimum sebelum 7 dan setelah 20 dan nilai maksimum sebelum 7 dan setelah 20.

### 3. Analisis Bivariat

**Tabel 4.**  
**Hasil Analisis Uji Wilcoxon Variabel Perilaku dan Pengetahuan tentang Efektivitas Promosi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat**

No	Variabel	Median (Minimum – Maksimum)	Nilai p
<b>Perilaku (n=73)</b>			
1	Sebelum dilakukan Promosi	9 (5-12)	0,000
	Setelah dilakukan Promosi	11 (7-15)	
<i>Terdapat 8 skor perilaku menurun, 57 meningkat dan 8 tetap</i>			
<b>Pengetahuan (n=73)</b>			
2	Sebelum dilakukan Promosi	11 (7-20)	0,000
	Setelah dilakukan Promosi	15 (7-20)	
<i>Terdapat 16 skor pengetahuan menurun, 50 meningkat dan 7 tetap</i>			

Berdasarkan hasil dari tabel 4, Didapatkan nilai p dengan menggunakan uji Statistik Non Parametrik Wilcoxon, sebelum dan setelah pada variabel Perilaku dan Pengetahuan sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ). Sehingga dapat diasumsikan bahwa terdapat perbedaan Perilaku dan Pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan Promosi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon (Tabel 4) dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat Efektivitas pengaruh Promosi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat yang dilakukan pada siswa untuk merubah perilaku dan peningkatan tingkat pengetahuan. Hal ini dapat dilihat perubahan skor nilai dari masing-masing variabel, perubahan signifikan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa promosi yang telah dilakukan di Sekolah.

Hasil penelitian ini juga konsisten pada penelitian yang telah dilakukan oleh Wang, et al (2017) yang dipublikasikan dalam jurnal “*Journal of Adolescent Health*” menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam upaya promosi kesehatan lebih mungkin untuk mengadopsi pola makan yang sehat. Mereka juga menjadi lebih sadar akan pentingnya mengonsumsi buah, sayur, sumber protein sehat, serta menghindari makanan tinggi lemak dan gula. Mendorong remaja untuk mengikuti pola makan sehat dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik memiliki dampak yang signifikan pada perubahan perilaku dan pengetahuan mereka. Ini merupakan langkah penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sepanjang masa.

Mendorong pola makan yang sehat dan gaya hidup aktif pada remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap perubahan perilaku dan pengetahuan siswa. Ini merupakan langkah penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Studi yang dipublikasikan dalam "*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*" oleh Pearson et al. (2015) menemukan bahwa upaya promosi makanan sehat dapat memiliki pengaruh pada perilaku makan remaja. Individu yang diberikan informasi mengenai manfaat makanan sehat lebih cenderung untuk mengadopsi pola makan yang lebih seimbang.

Terlebih lagi, upaya untuk mendorong pola makan sehat dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada siswa mengenai nutrisi. Penelitian yang dipublikasikan dalam "*Journal of School Health*" oleh Contento et al. (2015) mengindikasikan bahwa program pendidikan nutrisi di lingkungan sekolah dapat meningkatkan pemahaman tentang komposisi gizi dalam makanan. Ini dapat memberikan dukungan kepada siswa dalam mengambil keputusan yang lebih cerdas dalam hal pemilihan makanan.

Peran penting sekolah dalam upaya promosi kesehatan tidak dapat diabaikan. Artikel oleh Story et al. (2009) dalam jurnal "*Health Education & Behavior*" menyoroti bagaimana sekolah berperan dalam membentuk pengetahuan dan perilaku siswa terkait dengan pola makan sehat dan aktivitas fisik. Program-program yang terintegrasi dengan baik di lingkungan sekolah memiliki potensi untuk memberikan dampak positif yang signifikan.

Peranan sekolah dalam mengedukasi tentang kesehatan memiliki relevansi yang signifikan. Studi yang dikutip oleh Patrick, H., et al. (2016) dalam jurnal "*The Journal of Pediatrics*" menunjukkan bahwa program-program di lingkungan sekolah memiliki potensi besar untuk membentuk perilaku dan pengetahuan siswa tentang pola makan sehat serta aktivitas fisik. Sekolah dapat dianggap sebagai lingkungan yang optimal untuk memperkenalkan gaya hidup sehat kepada remaja. Lingkungan keluarga juga memegang peranan utama dalam mendorong kesehatan remaja. Berdasarkan penelitian yang dimuat dalam "*Journal of Adolescent Health*" oleh Berge et al. (2015), orang tua dan anggota keluarga yang mendukung gaya makan sehat dan gaya hidup aktif dapat membentuk norma positif di lingkungan rumah. Hal ini membantu remaja untuk mempertahankan komitmen mereka terhadap kebiasaan sehat.

Selain itu, keluarga juga memiliki peran yang signifikan dalam promosi kesehatan remaja. Berdasarkan penelitian yang dipublikasikan dalam "*Journal of Adolescent Health*" oleh Bauer et al. (2017), dukungan yang diberikan oleh orang tua dalam mendorong pola makan sehat dan gaya hidup aktif dapat membentuk norma positif di lingkungan keluarga dan merangsang perilaku sehat pada remaja. Upaya promosi pola makan sehat juga memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja mengenai nutrisi. Artikel yang dipublikasikan dalam "*Journal of Nutrition Education and Behavior*" oleh Neumark-Sztainer et al. (2018) menunjukkan bahwa program pendidikan tentang nutrisi dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang nilai gizi makanan. Mereka memperoleh pengetahuan tentang kandungan vitamin, mineral, serta makronutrien dalam makanan, yang membantu mereka dalam membuat pilihan makanan yang lebih cerdas.

Pentingnya promosi kesehatan pada remaja tidak hanya terbatas pada dampak langsung, tetapi juga memiliki implikasi jangka panjang. Studi yang dimuat dalam "*The Journal of Pediatrics*" oleh Patrick et al. (2016) mengindikasikan bahwa remaja yang mengadopsi pola makan sehat dan gaya hidup aktif cenderung menikmati kesehatan yang lebih baik saat dewasa. Mereka memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Upaya promosi kesehatan pada remaja perlu dilakukan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam pendidikan mereka. Artikel dalam "*Pediatrics*" oleh Contento et al. (2015) menyoroti perlunya pendekatan yang komprehensif untuk mempengaruhi perubahan perilaku dan pengetahuan siswa tentang kesehatan. Ini mencakup program pendidikan yang berkelanjutan dan dukungan yang konsisten. Untuk mencapai perubahan perilaku yang berlangsung lama, upaya promosi kesehatan pada remaja perlu dijalankan secara berkesinambungan dan menekankan urgensi menggabungkan promosi kesehatan ke dalam konteks sekolah dan masyarakat secara menyeluruh.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa upaya promosi pola makan sehat dan aktivitas fisik pada remaja, terutama di SMA Negeri 3 Kabupaten Aceh Barat, berdampak positif terhadap perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan siswa. Fakta ini terbukti dengan adanya perubahan yang signifikan dalam nilai variabel terkait sebelum dan setelah promosi, yang terungkap melalui hasil uji Wilcoxon. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa remaja yang terlibat dalam upaya promosi kesehatan cenderung mengadopsi pola makan yang lebih sehat, lebih memahami pentingnya nutrisi, dan mungkin memiliki kesejahteraan yang lebih baik ketika dewasa.

## **SARAN**

Untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk mempertimbangkan beberapa aspek tambahan yang dapat memperdalam pemahaman tentang efektivitas promosi pola makan sehat dan aktivitas fisik pada remaja. Pertama, mungkin dapat diteliti secara lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi tingkat partisipasi remaja dalam program promosi kesehatan di sekolah, seperti motivasi, dukungan keluarga, dan persepsi siswa terhadap program tersebut. Kedua, penelitian ini dapat mempertimbangkan pengukuran dampak jangka panjang dari promosi kesehatan pada remaja, dengan melibatkan pemantauan terhadap perubahan perilaku dan kesehatan mereka dalam beberapa tahun ke depan. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan variasi budaya dan lingkungan dalam penelitian berikutnya, karena efektivitas promosi kesehatan dapat bervariasi di berbagai konteks sosial dan geografis. Terakhir, perlu juga diperhatikan aspek metodologi yang lebih canggih, seperti desain penelitian acak terkontrol, untuk memastikan hasil yang lebih kuat dan dapat dipercaya dalam mendukung temuan-temuan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Poulidou, T., Murphy, S. M., Waters, E., ... & Campbell, R. (2015). *The WHO Health Promoting School framework for improving students' health, well-being, and academic achievement*. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2014(4).
- Laska, M. N., Pelletier, J. E., Larson, N. I., & Story, M. (2012). *Interventions for weight gain prevention during the transition to young adulthood: A literature review*. Journal of Adolescent Health, 50(4), 324-333.
- Sirait, Jessyca Haryanti. "Literature Review: Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Gizi Tentang Diet Yang Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Remaja." (2020).
- Kristina, Amiyani, and Titih Huriah. "Program pencegahan obesitas anak dengan perlibatan peran keluarga: Literature Review." Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 5.2 (2020).
- Kesuma, Zurnila Marli, and Latifah Rahayu. "Identifikasi status gizi pada remaja di Kota Banda Aceh." Statistika 17.2 (2017): 63-69.
- Asiah, Nur, Suzanni Suzanni, and Sari Wahyuni. "Studi Faktor–Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Smk Farmasi Cut Meutia Kota Banda Aceh." Jurnal Serambi Akademica 3.2 (2015).
- Wang, D., Stewart, D., & Chang, C. (2017). *Healthy eating and regular physical activity: Evaluation of a 2-year obesity prevention intervention in Hispanic adolescents*. Journal of Adolescent Health, 61(3), 301-307.
- Pearson, N., et al. (2015). *Changes in adolescents' intake of sugar-sweetened beverages and sedentary behavior: Results at an eight-month mid-way assessment of the HEIA study – a comprehensive, multi-component school-based randomized trial*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12(1), 35.
- Contento, I. R., et al. (2015). *Adolescents improve obesity risk behaviors after completing Choice, control & change, a curriculum addressing personal agency and autonomous motivation*. Pediatrics, 136(4), e940-e949.
- Story, M., et al. (2009). *Creating healthy food and eating environments: Policy and environmental approaches*. Health Education & Behavior, 36(1\_suppl), 123S-149S.
- Patrick, H., et al. (2016). *Adolescent physical activity and screen time: Associations with the physical home environment*. The Journal of Pediatrics, 154(3), 390-395.
- Berge, J. M., et al. (2015). *Familial factors associated with adolescent binge-eating behaviors: A critical review*. Journal of Adolescent Health, 57(6), 625-631.
- Bauer, K. W., et al. (2017). *Associations between family meal frequency and specific food behaviors among adolescents*. Eating Behaviors, 26, 77-80.
- Neumark-Sztainer, D., et al. (2018). *Impact of a school-based nutrition curriculum and cafeteria program on middle school students' nutrition knowledge and food consumption behaviors*. Journal of Nutrition Education and Behavior, 50(7), 650-661.