

## SOSIALISASI PANGAN SEHAT BAGI REMAJA DI SMP YOS SUDARSO, PADANG (*THE HEALTHY FOOD SOCIALIZATION FOR ADOLESCENTS IN SMP YOS SUDARSO, PADANG*)

Received: 21 November 2022

Revised: 30 November 2022

Accepted: 28 Desember 2022

**Reny Salim\*<sup>1</sup>, Tuty Taslim<sup>2</sup>, Fita Selonni<sup>3</sup>, Verawaty<sup>4</sup>, Irene Puspa Dewi<sup>5</sup>,  
Tumpal Manurung<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Akademi Farmasi Prayoga, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

\*e-mail: rensalim@akfarprayoga.ac.id<sup>1</sup>

### **Abstract**

*Teenagers need socialization about the types of food and drinks they consume. Food and beverages influence the intake of nutrients required by the body. This devotion aims to determine the influence of socialization on adolescents' perceptions of balanced nutrition and see whether or not there is a relationship between knowledge and attitudes, knowledge by action, and perspective with activities in choosing a menu of food and drinks. The socialization method used is creative lectures. Participants consisted of teenagers aged 10-11 years. The instruments used are test sheets and questionnaires. The results obtained from the pretest and posttest showed that socialization influenced changes in teenagers' perceptions of the fulfillment of balanced nutrition. Still, there was no relationship between knowledge and attitudes or knowledge with actions or attitudes with adolescent actions in the selection of food and drink menus. The result means that adolescents need continuous guidance from their families, schools, and the surrounding environment about healthy food and drink menus to fulfill balanced nutrition.*

**Keywords:** Healthy food, teenager

### **Abstrak**

Remaja membutuhkan sosialisasi mengenai jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Makanan dan minuman memberikan pengaruh terhadap asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh sosialisasi terhadap persepsi remaja akan gizi seimbang serta melihat adanya atau tidaknya hubungan pengetahuan dengan sikap; pengetahuan dengan tindakan; sikap dengan tindakan dalam memilih menu makanan dan minuman. Metode sosialisasi yang digunakan adalah ceramah kreatif. Peserta terdiri dari remaja yang berusia 10-11 tahun. Instrumen yang digunakan adalah lembar tes dan kuesioner. Hasil yang diperoleh dari pretest dan posttest memperlihatkan adanya pengaruh sosialisasi terhadap perubahan persepsi remaja akan pemenuhan gizi seimbangnya namun tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap atau pengetahuan dengan tindakan atau sikap dengan tindakan remaja dalam pemilihan menu makanan dan minumannya. Ini berarti remaja perlu diberikan pembinaan secara terus menerus baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar tentang menu makanan dan minuman yang sehat bagi pemenuhan gizi seimbang.

**Kata kunci:** Pangan sehat, remaja

## **1. PENDAHULUAN**

Jenis makanan dan minuman yang beredar di masyarakat saat ini sangat bervariasi. Hal ini memudahkan masyarakat untuk memilih makanan dan minuman yang disenanginya. Jenis makanan dan minuman yang menjadi pilihan masyarakat diharapkan dapat menunjang kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Proses metabolisme tubuh membutuhkan jenis dan jumlah nutrisi yang bervariasi. Kebutuhan tubuh akan jenis dan jumlah nutrisi yang dibutuhkan setiap individu berbeda-beda tergantung usia, jenis kelamin, dan kondisi fisik (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Masa remaja merupakan masa yang kebutuhan nutrisinya perlu mendapatkan perhatian khusus. Pada masa remaja ini kekurangan atau kelebihan nutrisi akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja tersebut. Kebiasaan, sosial ekonomi, dan lokasi tempat tinggal mempengaruhi jenis dan jumlah nutrisi yang dikonsumsi oleh remaja tersebut. Sementara itu kebutuhan tubuh tidak memperhatikan hal-hal itu akibatnya remaja mengalami kekurangan atau

kelebihan gizi. Risiko yang akan muncul terhadap remaja yang gizinya tidak sesuai (kekurangan ataupun kelebihan) adalah menderita penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit kardiovaskuler serta menurunnya masa waktu produktif periode berikutnya (Norris & Et.al, 2022). Remaja membutuhkan sosialisasi menu makanan dan minuman yang wajib dikonsumsi setiap hari. Pada artikel penelitian pola asupan makanan remaja memberikan informasi bahwa remaja kurang memperhatikan variasi nutrisi dari makanan yang dikonsumsi. Artikel ini menyarankan perlu adanya sosialisasi terhadap jenis makanan yang dikonsumsi oleh remaja (Mokoginta, Budiarmo, & Manampiring, 2016). Penelitian lainnya berkenaan dengan status gizi remaja terhadap pengetahuan serta kebiasaan makan yang dilakukan oleh Pantaleon terhadap remaja putri di SMAN II kota Kupang memberikan informasi bahwa kebiasaan makan yang buruk akan memberikan pengaruh terhadap status gizi remaja sehingga dibutuhkan bantuan orang tua dalam memperhatikan pola makan anaknya (Rahmawati & Dewi, 2019).

Pemilihan minuman yang dikonsumsi sehari-hari perlu mendapatkan perhatian khusus. Hal ini disebabkan oleh kandungan zat yang dimiliki oleh minuman tersebut memberikan pengaruh pada metabolisme tubuh. Minuman yang kaya gula, natrium, lemak jenuh wajib dihindari. Hal ini disebabkan oleh dampak negatif yang ditimbulkan berkaitan erat dengan penyebab berbagai penyakit kronis (Falbe & Et.al, 2019). Penelitian berkaitan dengan kebiasaan konsumsi minuman di kalangan remaja Canada. Remaja yang digunakan sebagai sampel berusia 10 atau 11 tahun sampai remaja sampai berusia 18 tahun. Ada sebanyak 744 remaja Canada (laki dan perempuan) yang diminta untuk menginfokan frekuensi jenis minuman (yaitu minuman manis, teh dan kopi, air, dan susu) dikonsumsi setiap minggu. Hasil penelitian ini memberikan informasi terjadinya peningkatan frekuensi minum teh dan kopi yang signifikan, sementara konsumsi susu, minuman manis, air mengalami penurunan namun tidak signifikan. Peneliti pada penelitian ini menyarankan adanya promosi kesehatan berkenaan dengan pola konsumsi jenis minuman yang sehat pada remaja (Doggui & Et.al, 2022).

Hasil penelitian sebelumnya berkenaan dengan pola makan dan minum remaja yang tidak tepat dan perlu edukasi maka pada pengabdian ini akan diberikan sosialisasi hidup sehat sejak dini bertemakan menu makanan dan minuman sehat bagi remaja. Remaja memerlukan pengetahuan terhadap gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Pengetahuan akan memberikan perubahan pada sikap dan tindakan remaja tersebut dalam memilih menu makanan dan minuman yang tepat bagi dirinya. Pengabdian ini diberikan dalam bentuk sosialisasi yang ingin mengukur serta mengamati pengaruh sosialisasi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja dalam memilih menu makanan dan minuman yang dikonsumsi.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di SMP Yos Sudarso Padang. Kegiatan ini diikuti oleh siswa/i baru. Kegiatan ini merupakan bentuk kepedulian dari pihak sekolah terhadap kecukupan gizi dari siswa/i-nya. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan beberapa tahapan yang disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Tahapan Pengabdian

No	Jenis Kegiatan	Penanggung Jawab
1.	Pembukaan	Panitia Penyelenggara
2	Foto Bersama	Tim Pengabdian dan Panitia Penyelenggara
3	Pelaksanaan pre test	Narasumber
4	Edukasi	Narasumber
5	Permainan “Daya Tanggapku”	Narasumber
6	Praktik Makan dan Minum Peserta	Tim Pengabdian
7	Pelaksanaan post test	Narasumber
8	Penutup	Narasumber

Para peserta yang merupakan siswa/i baru mempunyai latar belakang kehidupan yang bervariasi. Pencarian informasi awal terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan dari para peserta dilakukan dengan memberikan pre-test di quizz. Pre-test yang diberikan berupa tes pengetahuan dalam bentuk pilihan

ganda, kuesioner sikap dan tindakan menggunakan skala Guttman. Setelah itu dilakukan edukasi pengetahuan menggunakan metode ceramah kreatif. Metode ceramah kreatif yang dimaksudkan ini memiliki makna bahwa dalam edukasi narasumber tidak hanya menyampaikan seorang diri namun juga menggunakan video bertema pangan sehat yang ada pada youtube. Video youtube yang diberikan dalam bentuk video animasi, lagu, ataupun talkshow kesehatan yang disesuaikan dengan kemampuan daya serap peserta. Penyajian materi pengabdian ditutup dengan permainan “Daya Tanggapku” yang merupakan permainan interaktif yang dibuat pada slide ppt. Permainan “Daya Tanggapku” merupakan perwujudan dari kuis yang berisikan pertanyaan tentang materi yang disampaikan selama edukasi.

Upaya melihat pengaruh dari edukasi terhadap tindakan peserta maka tim pengabdian telah mempersiapkan menu makanan dan minuman sehat dan tidak sehat. Para peserta diminta untuk memilih menu makanan dan minuman yang ingin dikonsumsi. Setiap peserta difoto sebagai bukti terhadap hubungan pengetahuan dan tindakan dalam memilih menu makanan dan minuman yang sehat bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Pada akhir kegiatan peserta diminta untuk menjawab kembali pertanyaan di quiz (post-test).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini terlaksana dengan baik berkat kerjasama tim pengabdian dengan mitra pengabdian. Tim pengabdian terdiri atas 6 orang dosen dan 4 orang mahasiswa. Mitra pengabdian adalah SMP Yos Sudarso yang dalam hal ini diwakili oleh kepala sekolah sebagai tuan rumah mempunyai sikap peduli terhadap ketercukupan gizi siswanya sehingga mengizinkan tim pengabdian untuk melakukan sosialisasi selama ± 3 jam. Isi materi edukasi ini menitik beratkan pada sosialisasi pedoman gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang merupakan salah satu program pemerintah yang dicanangkan pada tahun 2012 dan pada tahun 2014 diterbitkan buku pedoman gizi seimbang yang berisikan uraian dan strategi KIE (komunikasi, informasi, dan edukasi) (Kementerian Kesehatan, 2014).

Hasil pengukuran terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa/i sebagai peserta dalam sosialisasi ini disajikan dalam bentuk tes dan kuesioner. Peserta yang ikut mengisi tes dan kuesioner jumlahnya adalah 19 orang. Tes disajikan dalam bentuk soal pilihan ganda berjumlah 10 soal. Peserta yang mempunyai pengetahuan berkategori baik mendapatkan nilai  $\geq 70$  sedangkan  $< 70$  berarti mempunyai pengetahuan tidak baik (gambar 1). Kuesioner sikap menggunakan skala Guttman (skala pengukuran yang menyatakan secara tegas terhadap hal yang dipercayainya atau disetujui berdasarkan pemahaman yang dimilikinya) (Mawardi, 2019). Pernyataan pada kuesioner sikap memberikan gambaran sikap positif atau negatif peserta terhadap bahan edukasi (Pakpahan, 2017). Peserta yang mempunyai sikap positif mempunyai nilai jawaban benar  $\geq$  nilai rata-rata dikategorikan mendukung. Sikap negatif mempunyai nilai jawaban  $<$  nilai rata-rata dikategorikan tidak mendukung (Febriyanto, 2016). Kuesioner tindakan berisikan pernyataan pilihan ganda yang meminta peserta untuk memilih jenis makanan dan minuman yang disukainya serta aktivitas fisik untuk keseimbangan gizi. Peserta yang mempunyai tindakan baik mempunyai nilai jawaban benar  $\geq$  nilai rata-rata. Tindakan tidak baik mempunyai nilai jawaban benar  $<$  nilai rata-rata (Febriyanto, 2016). Hasil dari pengukuran sikap dari peserta pengabdian dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Peserta

No	Kategori	Sebelum		Setelah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	3	16%	9	47%
2	Tidak baik	16	84%	10	53%

Pada tabel 2 terlihat bahwa para peserta mempunyai pengetahuan tidak baik sebanyak 16 peserta (84%) dari 19 peserta berkenaan dengan gizi seimbang. Data ini memperlihatkan buruknya pengetahuan peserta terhadap gizi seimbang. Data ini dikaitkan dengan meningkatnya jumlah penderita penyakit kronis di usia dewasa atau lansia. Gizi yang tidak seimbang sesuai dengan jenis kelamin, usia, dan aktivitas tidak baik untuk kesehatan tubuh (Kizil & Et.al., 2020).

Tabel 3. Distribusi Sikap Peserta

No	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Mendukung	17	89%	15	79%
2	Tidak mendukung	2	11%	4	21%

Sikap merupakan gambaran stimulus individu terhadap pengetahuan dan pengaruh dari lingkungan sekitar. Pada awal sebelum diberikan sosialisasi para peserta mempunyai sikap mendukung terhadap pernyataan yang diajukan sebesar 17 peserta. Setelah diberikan penyuluhan terjadi penurunan sikap peserta yang mendukung atau setuju dengan pernyataan yang ada menjadi 15 peserta. Penurunan ini terjadi karena ketidaksetujuan peserta terhadap prinsip gizi seimbang. Remaja yang berusia 12-14 tahun sebagai peserta ini merupakan remaja awal yang lebih mengutamakan emosi daripada pengetahuan. Remaja berupaya menunjukkan jati diri dalam hal kemandirian dalam memilih pangan yang dikonsumsi (Skinner, 2021). Hasil yang didapatkan ini selaras dengan status gizi remaja SMP di kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah. Hasil penelitian status gizi remaja SMP tersebut menurut data yang dikumpulkan Agustus 2012 tidak ada hubungannya dengan pengetahuan gizi yang dimilikinya (Erpridawati, 2012). Hasil penelitian tersebut mendukung penurunan data sikap yang diperoleh dari pengabdian ini.

Selain pengukuran pengetahuan dan sikap, tindakan peserta dalam menentukan menu makanan dan minuman yang baik untuk gizi remaja juga diukur. Pengukuran tindakan peserta dalam pengaplikasian pengetahuan gizi seimbang dilakukan dalam 2 bentuk yaitu kuesioner dan pengamatan. Tindakan yang diukur melalui kuesioner dapat dilihat pada tabel 4. Tindakan yang diamati secara langsung setelah kegiatan diberikan fotonya pada gambar 1.

Tabel 4. Distribusi Tindakan Peserta

No	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Baik	16	84%	11	58%
2	Tidak Baik	3	16%	8	42%

Tabel 4 menyajikan data jumlah tindakan peserta yang baik sebelum sosialisasi sebesar 16 peserta. Setelah sosialisasi terjadi penurunan jumlah tindakan peserta yang baik menjadi 11 peserta. Hasil dari evaluasi tindakan sejalan dengan sikap peserta yang menunjukkan bahwa mereka menginginkan kemandirian dalam memilih menu pangan yang dikonsumsi dan tidak mau dipengaruhi oleh dampak yang masih jauh pencapaiannya.

Gambar 1 menampilkan 13 peserta dengan 4 peserta yang memilih minum air putih saat makan dan 9 peserta memilih minum sirup nutrijel. Menu makanan yang disajikan beraneka ragam namun peserta masih lebih banyak memilih makanan olahan (nugget) daripada makanan yang terlihat bentuk aslinya (daging ayam). Kebiasaan memilih menu makanan dan minuman secara mandiri di masa remaja perlu mendapatkan perhatian khusus. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak menjadi dewasa. Saat masa anak, Sebagian individu diatur oleh orang tua menu makanan dan minumannya. Saat remaja diberikan kesempatan memilih makanan dan minuman sendiri hingga pilihan ini akan terbawa saat dewasa. Pembiasaan yang berlanjut dari remaja hingga dewasa sampai lansia menggambarkan pola hidup. Pola hidup yang sehat sangat dibutuhkan untuk menghindari penyakit kronis di usia dewasa atau lansia (Ziegler, 2021).



Gambar 1. Foto Beberapa Peserta dan Pangan

Hasil pengabdian yang diperoleh dilakukan pengujian bivariat Fisher Exact Test sebagai alternatif uji Chi-Square. Uji Chi-Square tidak dapat dipakai untuk melihat korelasi 3 variabel ini karena nilai EC ada yang kurang dari 5 (Negara, 2018). Alasan lainnya adalah jumlah sampel relatif kecil (Saputra, n.d.). Hasil dari uji bivariat Fisher Exact Test memberikan Exact sig (2-sided dan 1-sides)  $> 0,05$  yang artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ataupun pengetahuan dengan tindakan ataupun sikap dengan tindakan. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan mencari jati diri dan berusaha mandiri dalam mengambil keputusan meskipun telah mempunyai pengetahuan tentang gizi seimbang (Ziegler, 2021).

Analisis data untuk pengaruh sosialisasi terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan peserta menggunakan uji Wilcoxon. Hasilnya diperoleh nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,017. Nilai yang diperoleh  $< 0,05$  yang berarti adanya pengaruh sosialisasi terhadap pengetahuan peserta Sementara itu nilai asymp. Sig. (2-tailed) bagi sikap sebesar 0,013. Nilai yang diperoleh  $< 0,05$  yang berarti adanya pengaruh sosialisasi terhadap sikap peserta. Nilai asymp. Sig (2-tailed) bagi tindakan adalah 0,013. Nilai yang diperoleh  $< 0,05$  yang berarti adanya pengaruh sosialisasi terhadap tindakan peserta.

Pada akhir kegiatan peserta yang mempunyai kemampuan menjawab pertanyaan pada permainan “Daya Tanggapku” diberikan hadiah oleh tim pengabdian. Para peserta merasa senang dan bahagia dengan adanya kegiatan ini.



Gambar 2. Foto Kegiatan Bersama (a) dan Penyerahan Hadiah (b) suasana saat edukasi (c)

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian yang dilakukan memperlihatkan hasil adanya pengaruh yang signifikan dari sosialisasi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan peserta. Namun tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan sikap ataupun pengetahuan dengan tindakan ataupun sikap dengan tindakan peserta dalam memilih menu makanan dan minuman sehat. Kegiatan edukasi berulang bagi remaja ini sangat dibutuhkan mengingat kesehatan dimulai sejak dini bukan saat sudah lanjut usia.

Bagi pengabdian selanjutnya sosialisasi menu makanan dan minuman sehat ini dapat diberikan kepada remaja didampingi orang tua dari para peserta. Harapan dari adanya orang tua yang mendampingi anaknya saat diberikan sosialisasi memberikan hubungan adanya kerjasama antara orang tua dan anak dalam pemenuhan kecukupan gizi seimbang. Pemenuhan gizi seimbang terpenuhi dengan baik sejak dini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Prayoga yang telah memberikan dukungan dana terhadap pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Doggui, R., & Et.al. (2022). Trajectories of beverage consumption during adolescence. *Appetite*, 175(2022), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106092>
- Erpridawati, D. D. (2012). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi dengan Status Gizi Siswa SMP di Kecamatan Kerja Kabupaten Karanganyar. In *Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Retrieved from [http://dx.doi.org/10.1016/j.actamat.2015.12.003%0Ahttps://inis.iaea.org/collection/NCLCollectionStore/\\_Public/30/027/30027298.pdf?r=1&r=1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jmrt.2015.04.004](http://dx.doi.org/10.1016/j.actamat.2015.12.003%0Ahttps://inis.iaea.org/collection/NCLCollectionStore/_Public/30/027/30027298.pdf?r=1&r=1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jmrt.2015.04.004)
- Falbe, J., & Et.al. (2019). Potentially addictive properties of sugar-sweetened beverages among adolescents. *Appetite*, 133(February 2018), 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.10.032>
- Febriyanto, M. A. B. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimaniyah Mojo Agung Jombang. In *Universitas Airlangga*. Retrieved from <http://repository.unair.ac.id/46023/2/FKM.290-16Febh.pdf>
- Kementerian Kesehatan. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*, 1–96.
- Kizil, M., & Et.al. (2020). Relationship between chronic diseases and diet in older persons in nursing homes. *Geriatric Care*, 6(8920), 106–110. <https://doi.org/10.4081/gc.2020.8920>
- Mawardi. (2019). Rambu-rambu Penyusunan Skala Sikap Model Likert untuk Mengukur Sikap Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 9(3), 292–304.
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>
- Negara, I. C. (2018). Penggunaan Uji Chi-Square untuk Mengetahui Pengaruh Tingkat Pendidikan dan Umur terhadap Pengetahuan Penasun Mengenai HIV-AIDS di Provinsi DKI Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Terapannya*, 1–8.
- Norris, A. A., & Et.al. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Pakpahan, D. R. (2017). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Masyarakat Pada Bank Syariah Di Wilayah Kelurahan Sei Sikambang D. *At-Tawassuth*, 3(3), 345–367.

Rahmawati, A. S., & Dewi, R. P. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69–76.

Saputra, R. (n.d.). *Fisher Exact , Uji Beda 2 data kategorik dengan nilai Expected kurang dari 5* (pp. 1–21). pp. 1–21.

Skinner, J., Jebeile, H., & Burrows, T. (2021). Food addiction and mental health in adolescents: a systematic review. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 5(10), 751–766. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(21\)00126-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(21)00126-7)

Ziegler, A. M., & Et.al. (2021). An Ecological Perspective of Food Choice and Eating Autonomy Among Adolescents. *Frontiers in Psychology*, pp. 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654139>