
Pengaruh Media Leaflet Dan Video Makanan Sehat Untuk Kesehatan Otak Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di MTsN 2 Palangka Raya

Rina Dewi Wahyuningrum¹, Munifa², Resna Maulia³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email: rinadewiwahyuningrum@gmail.com¹⁾, penuliskedua@gmail.com²⁾, dst

Abstract – Brain health plays an important role in supporting learning ability, concentration, and cognitive development among adolescents. Poor dietary habits may negatively affect brain function and academic performance. Nutrition education using video and leaflet media is considered an effective strategy to improve adolescents' knowledge and attitudes regarding healthy foods for brain health. This study aimed to determine the effect of video and leaflet media on adolescents' knowledge and attitudes regarding healthy foods for brain health at MTsN 2 Palangka Raya. This study used a quasi-experimental design with a pretest-posttest two-group approach. A total of 66 seventh-grade students were selected using purposive sampling and divided into two groups: video (n=33) and leaflet (n=33). Data were collected using knowledge and attitude questionnaires and analyzed using paired sample t-test. The results showed that video-based education significantly improved knowledge ($p=0.001$) and attitudes ($p=0.000$). Leaflet-based education significantly improved knowledge ($p=0.000$), but did not significantly affect attitudes ($p=0.062$). Video media was found to be more effective in improving both knowledge and attitudes regarding healthy foods for brain health among adolescents.

Keywords: attitude, brain health, knowledge, leaflet, video

Abstrak Kesehatan otak merupakan aspek penting dalam mendukung kemampuan belajar, konsentrasi, dan perkembangan kognitif remaja. Pola konsumsi makanan yang tidak sehat dapat memengaruhi fungsi otak dan berdampak pada proses belajar. Edukasi gizi melalui media video dan leaflet dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh media video dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap remaja di MTsN 2 Palangka Raya. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest two group design. Sampel berjumlah 66 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok video dan kelompok leaflet masing-masing 33 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap serta dianalisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media video berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan ($p=0,001$) dan sikap ($p=0,000$). Edukasi menggunakan media leaflet berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan ($p=0,000$), namun tidak berpengaruh signifikan terhadap sikap ($p=0,062$). Media video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak.

Kata Kunci: kesehatan otak, leaflet, pengetahuan, sikap, video

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat cepat, baik secara fisik, psikologis, maupun kognitif. Pada masa ini kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung proses pertumbuhan tubuh dan perkembangan fungsi otak. Otak sebagai pusat pengendali berbagai aktivitas tubuh memerlukan asupan nutrisi yang cukup agar

dapat menjalankan fungsi kognitif secara optimal, seperti berpikir, mengingat, memecahkan masalah, dan berkonsentrasi. Kecukupan zat gizi selama masa remaja berperan penting dalam pembentukan struktur otak, fungsi saraf, serta kemampuan belajar. Sebaliknya, kekurangan asupan zat gizi dapat menghambat perkembangan kognitif dan menurunkan kemampuan belajar remaja.

Konsumsi makanan sehat untuk

kesehatan otak perlu diperhatikan karena otak membutuhkan berbagai zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral untuk mendukung aktivitas sel saraf. Sumber protein seperti ikan, telur, susu, tahu, dan tempe berfungsi sebagai zat pembangun otak, sedangkan karbohidrat berperan sebagai sumber energi utama bagi aktivitas otak.

Selain itu, buah dan sayur mengandung berbagai vitamin, mineral, dan antioksidan yang membantu menjaga fungsi saraf serta melindungi sel otak dari kerusakan. Pola makan yang tidak seimbang dan rendah konsumsi pangan bergizi dapat menyebabkan fungsi otak tidak bekerja secara optimal sehingga berdampak pada konsentrasi dan prestasi belajar remaja.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, sebagian besar remaja di Indonesia masih memiliki pola konsumsi pangan yang kurang mendukung kesehatan otak. Proporsi remaja usia 10–14 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur mencapai 97,5%, sedangkan konsumsi ikan sebagai salah satu sumber protein dan asam lemak penting juga masih tergolong rendah.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kualitas konsumsi pangan remaja belum optimal sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pemilihan makanan sehat bagi kesehatan otak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi gizi yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan remaja.

Edukasi gizi merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat. Penyampaian informasi gizi yang efektif memerlukan media yang sesuai agar pesan yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh sasaran. Media video dan leaflet merupakan dua media edukasi yang sering digunakan dalam promosi kesehatan.

Video memiliki keunggulan karena memadukan unsur gambar, suara, dan gerakan yang dapat meningkatkan perhatian serta pemahaman sasaran. Sementara itu, leaflet merupakan media cetak yang sederhana, mudah dibaca, dapat dibawa ke mana saja, dan memungkinkan informasi dipelajari kembali secara berulang. Kedua media tersebut memiliki potensi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pentingnya makanan sehat bagi kesehatan

otak.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media video maupun leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap berbagai topik kesehatan. Penelitian Herlinadiyaningsih dan Arisani (2022) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap setelah pemberian edukasi menggunakan video dan leaflet. Penelitian Esa et al. (2021) juga melaporkan bahwa kedua media mampu meningkatkan pengetahuan responden setelah intervensi edukasi.

Selain itu, penelitian Annisa et al. (2022) menunjukkan bahwa media video lebih efektif dalam meningkatkan sikap dibandingkan media leaflet. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, masih diperlukan kajian mengenai efektivitas penggunaan media video dan leaflet pada topik makanan sehat untuk kesehatan otak, khususnya pada remaja di MTsN 2 Palangka Raya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi menggunakan media video dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan pretest-posttest two group design. Penelitian dilaksanakan di MTsN 2 Palangka Raya pada siswa kelas VII.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII MTsN 2 Palangka Raya. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 66 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok video (33 responden) dan kelompok leaflet (33 responden).

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan sikap mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak. Pengumpulan data dilakukan melalui pretest sebelum intervensi dan posttest setelah intervensi edukasi.

Kelompok pertama mendapatkan edukasi menggunakan media video, sedangkan kelompok kedua mendapatkan edukasi menggunakan media leaflet. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji paired sample t-test dengan tingkat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 36 orang (54,5%), sedangkan perempuan sebanyak 30 orang (45,5%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	%
1	Laki-laki	36	54,5
2	Perempuan	30	45,5
	Total	66	100

Pengaruh Edukasi Video terhadap Pengetahuan

Rata-rata skor pengetahuan pada kelompok video meningkat dari 68,48 menjadi 76,67 setelah diberikan edukasi. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja.

Tabel 2 Pengetahuan Remaja sebelum dan Sesudah Edukasi Media Video Tentang Makanan Sehat Untuk Otak

No		N	Mean	Min	Max
1	Pre-Test	33	68,48	35	95
2	Post-Test	33	76,67	45	100

Peningkatan ini menunjukkan bahwa media video mampu menyampaikan informasi secara lebih menarik melalui kombinasi audio dan visual sehingga mempermudah proses penerimaan informasi oleh responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian Esa et al. (2021) yang menyatakan bahwa media video efektif meningkatkan pengetahuan remaja.

Pengaruh Edukasi Video terhadap Sikap

Rata-rata skor sikap meningkat dari 51,76 menjadi 55,24 dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media video berpengaruh signifikan terhadap sikap remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak.

Tabel 3 Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Media Video

No		N	Mean	Min	Max
1	Pre-Test	33	51,76	43	59
2	Post-Test	33	55,24	43	60

Media video dinilai lebih mampu menarik perhatian responden dan meningkatkan pemahaman yang kemudian mendorong terbentuknya sikap positif terhadap perilaku konsumsi makanan sehat.

Pengaruh Edukasi Leaflet terhadap Pengetahuan

Pada kelompok leaflet, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 57,27 menjadi 74,70 dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Tabel 4 Pengetahuan Remaja sebelum dan Sesudah Edukasi Leaflet

No		N	Mean	Min	Max
1	Pre-Test	33	52,27	15	95
2	Post-Test	33	74,70	45	100

Leaflet memberikan kesempatan kepada responden untuk membaca kembali informasi yang diberikan sehingga membantu proses pemahaman materi.

Pengaruh Edukasi Leaflet terhadap Sikap

Rata-rata skor sikap meningkat dari 53,39 menjadi 54,06, namun hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,062$ ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi menggunakan leaflet tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja.

Tabel 5 Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Media Leaflet

No		N	Mean	Min	Max
1	Pre-Test	33	53,39	44	65
2	Post-Test	33	54,06	45	65

Tidak signifikannya perubahan sikap dapat disebabkan oleh keterbatasan leaflet yang hanya mengandalkan media baca sehingga kurang menarik dibandingkan video yang menyajikan unsur gambar, suara, dan gerak secara bersamaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa media video lebih efektif dibandingkan leaflet dalam meningkatkan

pengetahuan dan sikap remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak.

Analisis Bivariat

Tabel 6 Pengaruh Edukasi Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja

Variabel	Kelompok	Pre-test Mean ± SD	Post-test Mean ± SD	p-value
Pengetahuan	Video	68,48 ±15,89	76,67 ±16,04	0,001
Sikap	Video	51,76 ±4,15	55,24 ±3,65	0,000
Pengetahuan	Leaflet	57,27 ±22,61	74,70 ±15,36	0,000
Sikap	Leaflet	53,45 ±4,18	54,06 ±4,11	0,062

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan remaja pada kelompok video mengalami peningkatan dari 68,48 sebelum intervensi menjadi 76,67 setelah diberikan edukasi. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa media video mampu menyampaikan informasi secara efektif melalui kombinasi unsur visual dan audio sehingga memudahkan responden dalam memahami materi yang diberikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Esa *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa media video efektif meningkatkan pengetahuan remaja karena informasi yang disampaikan lebih menarik dan mudah dipahami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sikap remaja pada kelompok video meningkat dari 51,76 menjadi 55,24 setelah diberikan edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi menggunakan media video berpengaruh signifikan terhadap sikap remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak.

Media video memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik karena memadukan gambar, suara, dan gerakan sehingga mampu meningkatkan perhatian dan pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan.

Peningkatan pemahaman tersebut dapat memengaruhi terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat untuk kesehatan otak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Annisa *et al.* (2022) yang menunjukkan bahwa media video efektif meningkatkan sikap siswa terhadap perilaku gizi sehat.

Pada kelompok leaflet, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 57,27 sebelum intervensi menjadi 74,70 setelah diberikan edukasi. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan edukasi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak.

Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa leaflet dapat digunakan sebagai media edukasi yang efektif karena informasi yang disajikan dapat dibaca berulang kali sehingga membantu responden memahami materi yang diberikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Esa *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa penggunaan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan responden setelah diberikan intervensi edukasi gizi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sikap remaja pada kelompok leaflet meningkat dari 53,45 menjadi 54,06. Namun, hasil uji statistik menunjukkan nilai $p=0,062$ ($p>0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi menggunakan media leaflet tidak berpengaruh signifikan terhadap sikap remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak. Meskipun terjadi peningkatan nilai rata-rata sikap setelah intervensi, perubahan tersebut belum cukup besar untuk menunjukkan pengaruh yang bermakna secara statistik.

Hal ini dapat disebabkan karena media leaflet hanya mengandalkan kemampuan membaca dan minat responden dalam memahami materi, sehingga tidak semua responden dapat menerima informasi secara optimal. Selain itu, leaflet memiliki keterbatasan dalam menarik perhatian dibandingkan media video yang menyajikan informasi secara lebih interaktif.

KESIMPULAN

Edukasi menggunakan media video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja mengenai makanan sehat untuk kesehatan otak di MTsN 2 Palangka Raya. Edukasi menggunakan media leaflet berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap sikap remaja. Media video terbukti lebih efektif dibandingkan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, MTsN 2 Palangka Raya, para pembimbing, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnani H, Fadila L, dan Royani S. 2021. Efektivitas video dan *Leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok pada remaja. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 5(2), hlm. 56–62.
- Annisa M, Waryana and Iskandar, S. 2022. Pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang pentingnya konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Riset Gizi*. hlm 43-47.
- Ardita SK, Prihatin S. and Tursilowati S. 2022. Pengaruh edukasi gizi dengan media e-modul terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada remaja overweight dan obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1), pp.1–8.
- Arza P, Nola SL. 2021. Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi remaja di SMP Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 12(2), pp.136–141.
- Cahyana IKY, Sidiartha IGL, Pratiwi. 2023. Karakteristik status gizi anak di Panti Asuhan Cica dan Panti Asuhan Sekar Pengharapan Badung, Bali, *Intisari Sains Medis*, 14(1), pp. 34–39.
- Esa RA, Wahyu T dan Darwis D. 2021. Pengaruh video edukasi dan *Leaflet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMAN 05 Seluma. *Jurnal Svasta Harena Rafflesia*, 1(1), pp. 17–31.
- Fahmi R. 2025. *Buku Pengertian Sikap dalam Psikologi*. Jakarta : Alprin
- Fatmawati H, Bagiastra IN, Astuti H, Nasruddin NI, Sidabutar LMGB, Amin A, Yuliati L, Rahayu A, Wirawanti IW, Kasma ASR, Hasan, Welan R. and Widayati K. 2023. *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Indonesia: Penerbit Eureka Media Aksara.
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti H, Jafar N and Virani D. 2020. Pengaruh edukasi gizi menggunakan *Leaflet* Kemenkes terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 9(1), pp.39–50.
- Herlinadiyaningsih H, Arisani G. 2022. Efektivitas media video dan *Leaflet* terhadap tingkat pengetahuan dan sikap tentang menstruasi hygiene di MA Darul Ulum Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(2), pp.193–207.
- Kemenkes RI. 2018 *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2019.
- Khusnah N. 2023. Efektivitas edukasi pemilihan jajanan sehat melalui *Leaflet dan Videot* terhadap pengetahuan dan sikap siswa kelas V SD Negeri Ngaliyan 01 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, (14)1
- Kusumawati S. 2020. *Buku Gizi untuk Kecerdasan Otak*. Jakarta: Alprin.
- Lestari RA, Sefrina LR. 2024. Efektivitas penggunaan media *Leaflet* dengan tingkat pengetahuan dan sikap ibu mengenai stunting. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), pp.7420–7428.
- Munifa, Ramadhan J, Patricia CR, Mahalia LD. 2024. The Influence of *Leaflet* Media About Foods High in Iron on the Knowledge and Attitude of Food Handler at Budi Mulya Orphanage. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(3), 43–47.
- Notoatmodjo S. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Notoadmodjo S. 2018 *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Edisi revisi. Jakarta: Rineka Cipta.

- Nuryadi N, Astuti TD, Utami ES, Budiantara M. 2017. *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Prasetyowati, Oktaviani I. 2024. *Buku Gizi Kesehatan Reproduksi dan Otak*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Prastikaningrum YP, Nuryati E, Yulianto A. 2020. Konsumsi Buah dan Sayur Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 26–34
- Priyoto R. 2015. *Teori Sikap Dan Perilaku Dalam Kesehatan* (Edisi Pertama). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rachmi CN, Wulandari E, Kurniawan H, Wiradnyani LAA, Ridwan R and Akib, TC. (2019) *Buku Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Jakarta : Kementerian Republik Indonesia.
- Rahayu HK *et al*. 2023. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Indonesia: Penerbit NEM.
- Safitriani, Masnina R. 2022. Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, *Jurnal Borneo Student Research*, 3(2), hlm. 1711–1718.
- Sera, Oktaviyani P. 2021. Makanan sehat untuk kesehatan otak. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(6), pp.590–597.
- Sonita S, Salmiyah S, Herawati H. 2022. Pemberian edukasi gizi tentang makanan sehat untuk kesehatan otak anak usia dini. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 174–181.
- Sudarmanto E. 2021. *Desain Penelitian Bisnis Pendekatan Kuantitatif*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Sulastiyo A, Nuzrina R, Melani V dan Kuswari M. 2022. Pengaruh edukasi dengan Daily Meal Tracker terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja usia 13–16 tahun. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1).
- Tumurung MN. 2018 *Promosi kesehatan* (pertama). Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
- Wijaya H. 2020. *Analisis Data Kualitatif Teori Konsep dalam Penelitian Pendidikan*. Makassar: Sekolah Tinggi Theologia Jaffra
- Wiarso G. (2022) *Memahami Pribadi Remaja*. Guepedia.
- Zares NM, Simanungkalit SF. 2021. Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14th Junior High School Bekasi Student. *International Journal of Nutrition Science (IJNS)*, 6(2), pp.8–15.