

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMK Negeri 39 Jakarta

(Relationship between Junk Food Consumption Habits and Other Factors with the Incidence of Overnutrition in Adolescents at State Vocational School 39 Jakarta)

Patra Nugraha* dan Wilda Yunieswati

Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta Pusat 10510, Indonesia

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable group to experience nutritional problems. One of the nutritional problems in adolescents is overweight and obesity, which is caused by excessive fat accumulation in the body, which is characterized by being overweight. The aim of this research is to determine the relationship between junk food consumption habits, exercise habits, and knowledge of balanced nutrition with the incidence of overnutrition among teenagers at SMK Negeri 39 Jakarta. This research uses quantitative methods with a cross sectional approach. The total sample was 55 respondents. The results of the research show that teenagers at SMK Negeri 39 Jakarta have a BMI/U in the range of more than 55.7%. Those who experienced overnutrition in the junk food consumption variable with the frequent category $>3x/week$ were 57.1% ($p-value=0.000$). Furthermore, the exercise habit variable in the $<3x/week$ category was 61.8% ($p-value=0.000$). The last variable is nutritional knowledge with a poor category (<80) as much as 52.9% ($p-value=0.000$). From the results of this study, it was concluded that nutritional status had a significant relationship with the variables of junk food consumption, exercise habits and nutritional knowledge.

Keywords: exercise habits, junk food, nutrition knowledge

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok rentan untuk mengalami masalah gizi. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah kelebihan berat badan dan obesitas yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan didalam tubuh yang ditandai dengan kelebihan berat badan. Tujuan dari Penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food*, kebiasaan olahraga, dan pengetahuan gizi seimbang, dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 55 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMK Negeri 39 Jakarta memiliki IMT/U dalam rentang lebih sebanyak 55,7%. yang mengalami gizi lebih pada variabel konsumsi *junk food* dengan kategori sering $>3x/minggu$ sebanyak 57,1% ($p-value=0,000$). Selanjutnya pada variabel kebiasaan olahraga dengan kategori $<3x/minggu$ sebanyak 61,8% ($p-value=0,000$). Variabel terakhir yaitu pengetahuan gizi dengan kategori kurang baik (<80) sebanyak 52,9% ($p-value=0,000$). Dari hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa status gizi lebih mempunyai hubungan yang signifikan dengan variabel konsumsi *junk food*, kebiasaan olahraga, dan pengetahuan gizi.

Kata kunci: junk food, kebiasaan olahraga, pengetahuan gizi, nutrition knowledge

*Korespondensi:

patranugraha.2002@gmail.com

Patra Nugraha

Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok rentan untuk mengalami masalah gizi (Fatmawati & Wahyudi 2021). Salah satu masalah gizi pada remaja adalah kelebihan berat badan dan obesitas yang disebabkan oleh penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh yang ditandai dengan kelebihan berat badan (Oktaviani & Yunieswati 2023). Masalah gizi lebih (overnutrition) yang terdiri dari overweight dan obesitas pada remaja masih menjadi perhatian khususnya di Indonesia. Gizi lebih disebabkan oleh ketidak seimbangan jumlah asupan energi dengan pengeluaran energi minimal (Gita *et al.* 2023). Remaja yang mengalami overweight dan obesitas sangat berpotensi menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh dan beresiko untuk menderita penyakit seperti hipertensi, jantung koroner, penyakit kanker, diabetes melitus, dan dapat memperpendek harapan hidup (Oktaviani & Yunieswati 2023).

Masalah gizi seperti kelebihan berat badan dan obesitas dapat terjadi pada masa remaja. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas akibat kelebihan gizi meningkat pesat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980 di seluruh dunia. Prevalensi remaja dengan indeks massa tubuh (IMT) >2 SD (sesuai dengan persentil ke-95) meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan diperkirakan akan kembali menjadi 9,1% pada tahun 2020 (Insani 2022). Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan (gemuk) pada remaja secara nasional pada umur 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) (Kemenkes RI 2018). Prevalensi tersebut sangat tinggi, terutama di wilayah perkotaan seperti Jakarta. Berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar Provinsi DKI Jakarta Tahun 2018, Prevalensi kelebihan berat badan (IMT/U) pada kelompok usia 13-15 tahun adalah kelebihan berat badan sebesar 15,14% dan obesitas sebesar 10,01% (Kemenkes RI 2019). pada saat yang sama, 12,8% anak usia 16 hingga 18 tahun mengalami kelebihan berat badan 8,3% mengalami obesitas (Amalia *et al.* 2023).

Junk food merupakan makanan yang populer dan konsumennya terus meningkat di setiap tahunnya terutama pada kalangan remaja (Ayu *et al.* 2023). *Junk food* didefinisikan sebagai

makanan siap saji yang mudah didapatkan dengan harga yang biasanya terjangkau namun memiliki nilai gizi yang rendah (Amalia *et al.* 2016). Salah satu faktor langsung yang mempengaruhi remaja makan berlebihan adalah konsumsi *junk food* atau makanan cepat saji. Remaja gemar mengonsumsi *junk food* karena mudah didapat, rasanya enak, dan cepat disajikan (Tanjung *et al.* 2022). *Junk food* tinggi karbohidrat, lemak trans, lemak jenuh dan garam, namun rendah vitamin dan serat. *Junk food* yang dikonsumsi dalam jumlah banyak dan terus menerus akan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Simpatik *et al.* 2023).

Salah satu faktor yang berhubungan terhadap kejadian gizi lebih yaitu kebiasaan olahraga. Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang menyumbang pengeluaran energi sebesar 20-50%. Setiap melakukan olahraga terjadi pembakaran atau peningkatan metabolisme di dalam tubuh yang membuat tubuh menjadi panas dan berkeringat. Olahraga yang baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan intensitas secara teratur dan berkelanjutan. Olahraga dikatakan kurang jika frekuensi berolahraga <3 kali/minggu dan berdurasi <30 menit, sedangkan olahraga dikatakan cukup atau baik jika dilakukan sebanyak minimal 3x/minggu dan berdurasi minimal 30 menit (Setiawati *et al.* 2019). Pada umumnya masyarakat melakukan olahraga tidak lain adalah untuk menjaga kebugaran tubuh serta menjaga kesehatan agar dapat berstamina dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, namun tidak sedikit juga mereka yang melakukannya karena hobi atau mengejar prestasi pada ajang atau event keolahragaan. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar kebutuhan, tetapi telah menjadi gaya hidup (Maslakhah & Prameswari 2022).

Salah satu faktor yang berhubungan terhadap kejadian gizi lebih yaitu pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku kebiasaan memilih makanan yang menyimpang. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhannya. Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengonsumsi makanan. Selain itu, selera dan keinginan mempengaruhi remaja dalam memilih makanan, Semakin tinggi pengetahuan gizi remaja, diharapkan status gizinya akan semakin

baik (Intantiyana *et al.* 2018).

Berdasarkan informasi ini, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *junk food*, kebiasaan olahraga, dan pengetahuan gizi seimbang, dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di SMK 39 Jakarta.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Subjek pada penelitian ini adalah remaja kelas X dan XI SMK Negeri 39 Jakarta berjumlah 70 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 70 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data primer meliputi karakteristik subjek, data berat badan dan tinggi badan responden yang di ukur secara langsung menggunakan timbangan digital microtoise, hasil pengisian kuisioner tentang kebiasaan konsumsi *junk food*, kebiasaan olahraga, dan pengetahuan gizi seimbang. Data dikumpulkan melalui wawancara langsung dengan subjek menggunakan kuisioner dan mengukur secara langsung status antropometri. Kuisioner pengetahuan gizi seimbang yang digunakan diadopsi dari penelitian Irawan (2022) yang sudah dilakukan uji validitas dan uji realibilitas, hasilnya ($r_{table}=0,29$ dan $r_{alpha}=0,723$). Peneliti mendapat surat layak etik dengan nomor 32/PE/KE/FKK-UMJ/4/2024, dari komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.

Pengolahan dan analisis data

Pengolahan dan analisis data, analisis statistik yang digunakan adalah analisis univariat yakni untuk melihat gambaran karakteristik masing-masing variabel dan analisis bivariat untuk menguji hubungan dua variabel menggunakan uji *chi-square* melalui perangkat lunak SPSS (*Statistical Program for Science*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Karakteristik subjek dibutuhkan untuk mengetahui lebih jelas mengenai gambaran subjek dalam penelitian. Berdasarkan data yang diperoleh dari 70 responden dari mereka adalah siswa/i SMK Negeri 39 Jakarta. Pada Tabel 1 diketahui mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, mencakup 46 responden (65,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 24 orang (34,3%). Berdasarkan usia dengan presentase terbesar (82,9%) yaitu remaja yang berusia 15-16 tahun, dan presentase terkecil pada responden remaja yang berusia 17-18 tahun yaitu sebesar (17,1%). Berdasarkan data konsumsi *junk food* yang diperoleh sebanyak 40 remaja (57,1%) sering makan *junk food* sedangkan sebanyak 30 remaja (42,9%) memiliki kebiasaan makan *junk food* dengan frekuensi jarang. Pada kebiasaan olahraga responden pada penelitian ini paling banyak tergolong kurang dari 3x/minggu yaitu sebesar 61,8%, 48 responden, sedangkan yang tergolong lebih dari 3x/minggu sebanyak 22 responden (38,2%). Pada pengetahuan gizi diketahui bahwa pengetahuan responden pada penelitian ini lebih banyak yang memiliki pengetahuan terkait gizi seimbang dalam kategori kurang baik yaitu 37 responden (52,9%), dibandingkan dengan pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik yaitu sebanyak 33 responden (47,1%). Diketahui bahwa dari 70 responden yang mengalami gizi lebih yaitu sebanyak 39 responden (55,7%), sedangkan yang termasuk kategori gizi tidak lebih yaitu sebanyak 31 responden (44,3%).

Gambaran Karakteristik Responden.

Responden pada penelitian ini adalah siswa perempuan dan laki-laki yang berusia <18 dan tercatat sebagai siswa/siswi di SMK Negeri 39 Jakarta.

Responden pada penelitian ini adalah remaja laki-laki dan perempuan yang tercatat sebagai siswa/siswi di SMK Negeri 39 Jakarta sebanyak 70 responden. Sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 46 responden (65,7%), sedangkan presentase responden yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 24 responden (34,3%). Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui dari 70 responden terdapat 39 responden memiliki status gizi lebih (55,7%), sedangkan sebanyak 31 responden memiliki status gizi tidak

Tabel 1. Distribusi responden menurut karakteristik

Variabel	n	(%)
Jenis kelamin		
- Laki-laki	24	34,3
- Perempuan	46	65,7
Usia		
- 15-16 tahun	58	82,9
- 17-18 tahun	12	17,1
Konsumsi <i>junk food</i>		
- Jarang <3x/minggu	30	42,9
- Sering >3x/minggu	40	57,1
Kebiasaan olahraga		
- <3x/minggu	48	61,8
- >3x/minggu	22	38,2
Pengetahuan gizi		
- Baik (>80)	33	47,1
- Kurang baik (<80)	37	52,9
Status gizi		
- Tidak gizi lebih (-2 s/d 1 SD)	31	44,3
- Gizi lebih (1 s/d 2 SD)	39	55,7
Total	70	100,0

gizi lebih (normal) (44,3%). Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* sering yaitu sebanyak 40 responden (57,1%). Terkait kebiasaan olahraga, diketahui bahwa presentase responden yang memiliki kebiasaan olahraga dengan kategori <3x/minggu sebesar 48 responden (61,8%), sedangkan presentase responden yang memiliki kebiasaan olahraga >3x/minggu sebesar 22 responden (38,2%). Pengetahuan gizi responden pada penelitian ini lebih banyak yang memiliki pengetahuan terkait gizi seimbang dalam kategori kurang baik yaitu 37 responden (52,9%), dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik yaitu sebanyak 33 responden (47,1%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil uji *chi square* penelitian ini tentang kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih

Tabel 2. Hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih

Kebiasaan konsumsi <i>junk food</i>	Status gizi						p-value
	Gizi lebih		Tidak gizi lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Jarang <3x/minggu	1	3,3	29	96,7	30	100	0,000*
Sering >3x/minggu	38	95,0	2	5,0	40	100	
Total	39	55,7	31	44,3	70	100	

Keterangan: *Signifikan pada $p < 0,05$

pada remaja memperoleh nilai p yaitu sebesar 0,000 atau <0,05. Hal ini menunjukkan bahwa dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta. Sebanyak 38 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* yang sering (>3x/minggu), memiliki status gizi lebih (95%). Sementara itu, ada 2 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* sering memiliki status gizi tidak lebih (normal). Sementara itu, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 29 orang responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* (<3x/minggu), memiliki status gizi tidak lebih (96,7%). Sementara itu, ada 1 orang responden yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi *junk food* memiliki status gizi lebih (3,3%).

Hasil penelitian yang sejalan yaitu dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dan Hikmah (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja ($p < 0,05$) yang artinya bahwa semakin sering remaja mengonsumsi *junk food* maka akan mempengaruhi terjadinya gizi lebih. Tingkat gizi lebih dapat meningkat di antara remaja yang sering mengonsumsi *junk food*. Saat remaja ketika makan *junk food*, maka terjadi peningkatan energi asupan dan proporsi lemak dalam diet (Prima *et al.* 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian (Izhar 2020). di SMA Negeri 1 Jambi menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih ($p < 0,05$). Selain itu, penelitian dari Hasanah dan Tanziha (2023) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi ($p = 0,05$; $r = 0,250$).

Tabel 3. menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan olahraga dan

Tabel 3. Hubungan kebiasaan olahraga dengan kejadian gizi lebih

Kebiasaan olahraga (frekuensi)	Status Gizi					
	Gizi lebih		Tidak gizi lebih		Total	
	n	%	n	%	n	%
Jarang <3x/minggu	39	100	9	29,0	48	100
Sering >3x/minggu	0	0,0	22	71,0	22	100
Total	39	31,4	31	31,4	70	100

kejadian gizi lebih. Hasil silang tabulasi silang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh oleh responden bahwa menunjukkan ada sebanyak 39 orang responden yang memiliki kebiasaan olahraga yang kurang dari 3x/minggu, memiliki status gizi lebih (100%). Sementara itu, ada 9 responden yang memiliki kebiasaan olahraga kurang dari 3x/minggu memiliki status gizi tidak lebih (normal). Sementara itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 22 orang responden yang memiliki kebiasaan olahraga lebih dari 3x/minggu memiliki status gizi tidak lebih (71%). Sementara itu, ada 0 orang responden yang memiliki kebiasaan olahraga lebih dari 3x/minggu memiliki status gizi lebih (0,0%). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian gizi lebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfarisi *et al.* (2022) dan Roring *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian gizi lebih dan obesitas ($p < 0,05$). Hal ini dikarenakan olahraga yang rutin dapat menyebabkan pengurangan yang cukup besar dan signifikan pada jaringan lemak. Olahraga dapat meningkatkan masa jaringan bebas lemak serta dapat meningkatkan oksidasi lemak tubuh

sehingga dapat menurunkan simpanan lemak tubuh di jaringan adiposa (Alfarisi *et al.* 2022; Roring *et al.* 2020).

Tabel 4. menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan kejadian gizi lebih. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa hasil uji *chi square* penelitian ini tentang pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja memperoleh nilai p yaitu sebesar 0,000 atau $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi dengan status gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta. Sebanyak 34 orang responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik dengan nilai (< 80), memiliki status gizi lebih (91,9%). Sementara itu, ada 3 responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik memiliki status gizi tidak lebih (normal). Sementara itu, dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 28 orang responden yang memiliki pengetahuan gizi baik dengan nilai (> 80) memiliki status gizi tidak lebih (84,8%). Sementara itu, ada 5 orang responden yang memiliki pengetahuan gizi baik memiliki status gizi lebih (15,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yanti *et al.* (2021) di SMA Pembangunan Kota Padang yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA ($p < 0,05$). Pada penelitian Yanti *et al.* (2021) mayoritas remaja yang mengalami gizi lebih berjenis kelamin wanita dikarenakan gaya hidup yang tidak sehat seperti kurangnya minat untuk berolahraga atau beraktivitas fisik, serta sering mengonsumsi makanan *junk food* dan *soft drink*. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Mustofa & Nugroho (2021) yang menyebutkan tingkat pengetahuan mengenai gizi yang rendah menyebabkan ketidaktahuan mengenai pemilihan menu makanan yang sehat dan bergizi.

Tabel 4. Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih

Pengetahuan gizi	Status gizi						p-value
	Gizi lebih		Tidak gizi lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik >80 jawaban benar	5	15,2	28	84,8	33	100	0,000*
Kurang baik <80 jawaban benar	34	91,9	3	8,1	37	100	
Total	39	55,7	31	44,3	70	100	

Keterangan: *Signifikan pada $p < 0,05$

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food*, kebiasaan olahraga, serta pengetahuan gizi, dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada kepala sekolah dan guru SMK Negeri 39 Jakarta atas izin dan bantuan yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada siswa/i SMK Negeri 39 Jakarta yang menjadi responden dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan juga kepada Program Studi Sarjana Gizi di Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memberikan dukungan dan fasilitas untuk kegiatan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada setiap penulis dalam menyiapkan artikel

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi R, Detty AU, & Firdaus AA. 2022. Hubungan pola aktivitas dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 9(2): 738-745. <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i2.5665>
- Amalia RN, Sulastri D, Semiarty R. 2016. Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 5(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.466>
- Amalia SNI, Octaria YC, Maryusman T, Imrar IF. 2023. The associations between social media use with eating behavior, physical activity, and nutrition status among adolescents in DKI Jakarta. *Amerta Nutrition*. 7(2SP):193-198. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.193-198>
- Ayu TP, Simanungkalit SF, Fauziyah A, Wahyuningsih U. 2023. Hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi junk food, dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja. *Jurnal Kesehatan*. 14(3):432-44. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>
- Fatmawati I, Wahyudi TC. 2021. Pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 13(1):41-45. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.176>
- Gita AI, Khoirunnisa A, Haerudin FF, Kusumaputri GM, Widayanti IS, Abadi MNP, Kusumaningtyas RF, Aila SL, Noer ER. 2023. Program "Geulis Pisan" untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan memperbaiki persepsi citra tubuh remaja putri SMPN 88 Jakarta. *Proactive*. 2(1): 1-8.
- Hasanah MN, Tanziha I. 2023. Pengetahuan gizi, konsumsi fast food, asupan serat, dan status gizi siswa SMA KORNITA. *J. Gizi Dietetik*. 2(2):74-82. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.74-82>
- Intantiyana M, Widajanti L, Rahfiludin MZ. 2018. Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 6(5): 404-412. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22064>
- Insani WN. 2022. Hubungan body image dengan status gizi remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*. 11(2):1567-1572. doi: 10.47492/jih.v11i2.2498
- Irawan DHD. 2022. Hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi junk food, dan makanan berserat terhadap status gizi siswa SMA Negeri 1 Salaman [skripsi]. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Izhar MD. 2020. Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati*. 5(1):1-7. <https://doi.org/10.35842/formil.v5i1.296>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Laporan Nasional Hasil Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018. Jakarta:

- Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Maslakhah NM, Prameswari GN. 2022. Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 2(1):52-59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Mustofa A, Nugroho PS. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Junk Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja. *Borneo Student Research*. 2(2):1240-1246.
- Nugroho PS, Hikmah AUR. 2020. Kebiasaan konsumsi junk food dan frekuensi makan terhadap obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*. 9(2):185-191. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.3004>
- Oktaviani A, Yunieswati W. 2023. Body image, perilaku makan dan faktor lainnya dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMK Kesehatan Letris *Jurnal Gizi dan Kuliner*. 4(2):59-68. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/giziku.v4i2.10903>
- Prima TA, Andayani H, Abdullah MN. 2018. Hubungan konsumsi junk food dan aktivitas fisik terhadap obesitas remaja di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*. 4(1):20-27.
- Roring NM, Posangi J, Manampiring AE. 2020. Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik: JBM*. 12(2):110-116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Setiawati FS, Mahmudiono T, Ramadhani N, Hidayati KF. 2019. Intensitas penggunaan media sosial, kebiasaan olahraga, dan obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*. 3(3):142-148. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148>
- Simpatik RH, Purwaningtyas DR, Dhanny DR. 2023. Hubungan kualitas tidur, tingkat stres, dan konsumsi junk food dengan gizi lebih pada remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*. 4(1): 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Tanjung NU, Amira AP, Muthmainah N, Rahma S. 2022. Junk food dan kaitannya dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 14(3):133-140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Yanti R, Nova M, Rahmi A. 2021. Asupan energi, asupan lemak, aktivitas fisik dan pengetahuan, berhubungan dengan gizi lebih pada remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 8(1):45-53. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>