
**HUBUNGAN PAPARAN MEDIA SOSIAL DAN KONSUMSI *FAST FOOD*
TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA
DI MADRASAH ALIYAH NEGERI KOTA YOGYAKARTA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA EXPOSURE AND FAST FOOD
CONSUMPTION AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT MAN
YOGYAKARTA CITY***

Info Artikel Diterima:7 Agustus 2025 Direvisi:3 Desember 2025 Disetujui:30 Desember 2025

Evy Yuly Astuti¹, Rosmauli Jerimia Fitriani²

^{1,2} Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta,
Jawa Tengah, Indonesia
(E-mail penulis korespondensi: rosmaulijf@upy.ac.id)

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial, serta peningkatan kebutuhan zat gizi akibat percepatan pertumbuhan. Pada masa ini, remaja rentan mengalami masalah gizi yang dipengaruhi oleh gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan energi, rendah serat, kurang buah dan sayur, serta kebiasaan melewatkan sarapan. Salah satu pola konsumsi yang banyak ditemukan pada remaja saat ini adalah konsumsi *fast food*. Konsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan penumpukan lemak tubuh. Selain itu, media sosial juga berperan dalam membentuk perilaku makan remaja melalui paparan iklan makanan dan tren makanan populer yang mendorong peningkatan konsumsi *fast food*

Metode: Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional atau potong lintang. Sebanyak 228 responden dipilih melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner paparan media sosial, Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk konsumsi *fast food*, serta timbangan digital dan stadiometer untuk mengukur status gizi. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square untuk mengetahui hubungan antarvariabel.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dan status gizi ($p=0,436$). Selain itu, konsumsi *fast food* juga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, ($p= 1,000$)

Kesimpulan: Penelitian ini mengindikasikan bahwa tingkat paparan media sosial serta frekuensi konsumsi *fast food* tidak memberikan dampak yang berarti terhadap status gizi.

Kata kunci : media sosial, konsumsi *fast food*, status gizi

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood, marked by physical, psychological, and social changes, as well as increased nutritional needs due to accelerated growth. During this period, adolescents are vulnerable to nutritional problems influenced by unhealthy lifestyles and eating patterns, such as consuming foods high in fat, sugar, and energy, low in fiber, lacking in fruits and vegetables, and skipping breakfast. One consumption pattern commonly found among adolescents today is fast food consumption. Excessive fast food consumption can lead to energy imbalance and body fat accumulation. Furthermore, social media also plays a role in shaping adolescent eating behavior through exposure to food advertisements and popular food trends that encourage increased fast food consumption.

Methods: This study used a cross-sectional design. A total of 228 respondents were selected using a total sampling technique. The instruments used included a social media exposure questionnaire, a Food Frequency Questionnaire (FFQ) for fast food consumption, and a digital scale and stadiometer

to measure nutritional status. Data analysis was performed using the chi-square test to determine relationships between variables.

Results: *The results showed no significant relationship between social media exposure and nutritional status ($p=0.436$). Furthermore, fast food consumption was also not significantly associated with nutritional status ($p=1.000$).*

Conclusion: *This study indicates that the level of social media exposure and the frequency of fast food consumption do not have a significant impact on nutritional status.*

Keywords : *social media, fast food consumption, nutritional status*

PENDAHULUAN

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial.¹ Pada masa ini, remaja juga rentan mengalami berbagai masalah gizi yang dapat berdampak pada kesehatan.² Kerentanan tersebut timbul akibat meningkatnya kebutuhan zat gizi seiring percepatan pertumbuhan fisik, yang disertai perubahan gaya hidup serta pola makan sehingga dapat memengaruhi status gizi.¹ Masalah malnutrisi masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang belum sepenuhnya terselesaikan di banyak negara.² Malnutrisi (*malnutrition*) atau gizi salah merupakan suatu kondisi kekurangan atau kelebihan zat gizi.⁴

Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 prevalensi status gizi menurut indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi DI Yogyakarta mencapai 13,7% remaja mengalami overweight dan 5,6% mengalami obesitas. Provinsi D.I. Yogyakarta memiliki prevalensi masalah gizi pada remaja lebih tinggi jika dibandingkan dengan data nasional yaitu berkisar 12,8-25% gizi kurang dan 19,1-25,6% gizi lebih.⁵ Prevalensi obesitas pada remaja dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup serta pola makan. Asupan makanan yang berlebihan, sehingga energi yang masuk melebihi kebutuhan tubuh, ditambah konsumsi *fast food* secara berlebihan, dapat memicu terjadinya penumpukan lemak.⁶

Status gizi lebih pada remaja bersifat multifaktorial, artinya dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan.⁷ Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kejadian overweight dan obesitas antara lain jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan ibu, status gizi ibu, kebiasaan olahraga, serta pola makan sehari-hari.⁸ Selain itu, perilaku, sikap, dan kepercayaan individu terhadap makanan

turut mempengaruhi pilihan makanan yang dikonsumsi.⁹

Menurut Kementerian Kesehatan, kebiasaan makan yang tinggi lemak, tinggi gula, tinggi energi, rendah serat, kurang konsumsi buah dan sayur, serta sering mengonsumsi makanan atau minuman ringan dan melewatkan sarapan, dapat meningkatkan risiko kelebihan gizi. Konsumsi makanan secara berlebihan, terutama *fast food*, dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berujung pada penumpukan lemak dalam tubuh.⁶

Selain kebiasaan makan, penggunaan media sosial juga dikaitkan dengan status gizi remaja.¹⁰ Saat ini, media sosial menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja, karena digunakan sebagai sumber informasi, sarana komunikasi, hiburan, serta tempat untuk melihat video atau gambar yang berkaitan dengan makanan.¹¹ Media sosial merupakan platform digital yang secara luas dimanfaatkan untuk pemasaran makanan dan minuman.¹² Paparan iklan makanan di media sosial dapat memengaruhi perilaku konsumsi remaja, termasuk dalam hal pembelian dan konsumsi *fast food*.¹³ Maraknya iklan menarik dan tren makanan populer di media sosial menyebabkan *fast food* dengan cepat dikenal dan diminati oleh remaja.¹⁴

Remaja cenderung memilih mengonsumsi *fast food* dan *junk food* dibandingkan makanan bergizi seimbang karena dianggap lebih praktis, murah, dan memiliki rasa yang lebih disukai.¹⁵ Selain itu, pengaruh teman sebaya juga turut berperan dalam kebiasaan konsumsi *fast food* pada remaja. Remaja cenderung menyesuaikan perilaku makan mereka dengan kelompok sosial di sekitarnya. Ketika teman-teman sebaya sering mengonsumsi *fast food*, individu akan lebih cenderung mengikuti pola tersebut sebagai bentuk adaptasi sosial dan

keinginan untuk diterima dalam lingkungan pergaulan.¹⁶

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Lokasi penelitian berada di MAN 2 Yogyakarta dan dilaksanakan pada tanggal 21 dan 26 Februari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas X dan XI, dengan jumlah sampel sebanyak 228 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer. Variabel paparan media sosial diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Apriliani & Fitriani.¹⁷ Variabel konsumsi *fast food* diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan bantuan aplikasi DietEducate. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil uji dinyatakan signifikan apabila nilai $p\text{-value} < \alpha (0,05)$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, menunjukkan adanya hubungan yang bermakna. Sebaliknya, jika $p\text{-value} > \alpha (0,05)$, maka H_a ditolak dan H_0 diterima, yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna.

HASIL

Tabel 1. Data Karakteristik

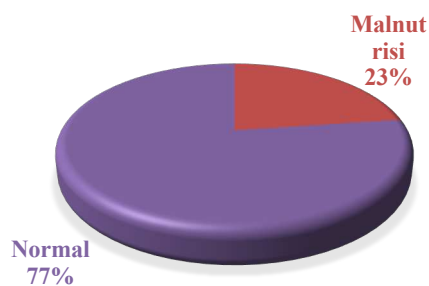
Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Karakteristik responden		
Umur		
- 15 tahun	24	10.5
- 16 tahun	113	49.6
- 17 tahun	86	37.7
- 18 tahun	5	2.2
Total	228	100
Jenis Kelamin		
- Perempuan	130	57
- Laki-laki	98	43
Total	228	100
Jenis konten yang sering menarik perhatian		
- Vidio mukbang atau ASMR	55	24.1
- Review makanan		

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
atau restoran	32	14
- Tutorial memasak		
- Makanan unik	66	28
atau viral	21	9.2
- Rekomendasi tempat makanan populer	54	23.7
Total	228	100
Durasi menggunakan media sosial		
- 1-2 jam	38	16.7
- 3-4 jam	118	51.8
- > 5 jam	72	31.6
Total	228	100
Mengikuti akun sosial media yang berisi edukasi terkait kesehatan dan gizi		
- Sudah	71	31.1
- Belum	157	68.9
Total	228	100
Mendapatkan edukasi gizi		
- Sudah	191	83.8
- Belum	37	16.2
Total	228	100
Tempat biasanya mengkonsumsi <i>fast food</i>		
- Di area sekolah	28	12.3
- Melalui layanan pesan antar (delivery)	49	21.5
- Saat nongkrong bersama teman	124	54.4
- Di pusat perbelanjaan atau mall	27	11.8
Total	228	100
Rutin sarapan sebelum kegiatan		
- Sering	102	44.7
- Kadang-kadang	80	35.1
- Jarang	45	20.2
Total	228	100
Membawa bekal saat kesekolah		
- Ya	169	74.1
- Tidak	59	25.9
Total	228	100
Penghasilan orang tua		
- Rp. 500.000-Rp. 2.500.000	64	28.1
- Rp. 2.500.000-Rp.3.500.000	76	33.3
- > Rp. 3.500.000	88	38.6

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Total	228	100
Uang saku dalam sehari	50	21.9
- Rp. 5.000-Rp 10.000	108	47.4
- Rp. 10.000-Rp.20.000	53	23.2
- Rp. 20.000-Rp.30.000	17	7.5
- >Rp. 30.000	228	228
Total		
Uang saku habis untuk jajan		
- Ya	33	14.5
- Tidak	195	85.5
Total	228	100
Aturan tentang jenis jajanan yang boleh atau tidak boleh dibeli oleh orang tua		
- Ya	132	57.9
- Tidak	96	42.1
Total	228	100

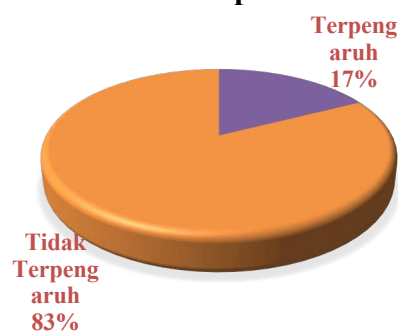
Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui mayoritas responden berusia 16 tahun (49,6%) dan berjenis kelamin perempuan (57%). Sebagian besar mengakses media sosial selama 3–4 jam per hari (51,8%) dengan minat utama pada konten tutorial memasak (28%). Meskipun (68,9%) belum mengikuti akun edukasi gizi, sebanyak (83,8%) pernah menerima informasi gizi dari sumber lain. Dalam hal konsumsi *fast food*, responden paling sering mengonsumsinya saat berkumpul dengan teman (54,4%). Sebagian besar juga memiliki kebiasaan sarapan (44,7%) dan membawa bekal ke sekolah (74,1%). Sebagian besar orang tua responden berpenghasilan di atas Rp 3.500.000 (38,6%). Responden umumnya mendapat uang saku Rp 10.000–Rp 20.000 per hari (47,4%), namun mayoritas (85,5%) tidak menghabiskannya untuk jajan. Selain itu, (57,9%) memiliki aturan dari orang tua terkait jajanan yang boleh dikonsumsi.

Gambar 1. Distribusi Status Gizi Responden



Berdasarkan Tabel 1. Sebanyak 176 responden (77,2%) memiliki status gizi normal, sementara 52 responden (22,8%) tergolong mengalami malnutrisi.

Gambar 2. Distribusi Paparan Media Sosial Responden



Berdasarkan Gambar 2, sebanyak 188 responden (82,5%) merasa terpengaruh oleh media sosial, sedangkan 40 responden (17,5%) tidak terpengaruh. Sementara itu, berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden (68,9%) belum mengikuti akun media sosial yang menyajikan konten edukasi gizi.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial memiliki pengaruh yang besar, konten yang dikonsumsi cenderung bersifat hiburan dan belum dimanfaatkan secara optimal sebagai sarana edukasi gizi. Dalam penggunaan media sosial, remaja merupakan kelompok yang tergolong tinggi khususnya dalam hal berkomunikasi dengan teman, mencari hiburan dan informasi. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan efek yang berbeda di setiap individu.¹⁸

Gambar 3. Distribusi media sosial yang sering digunakan

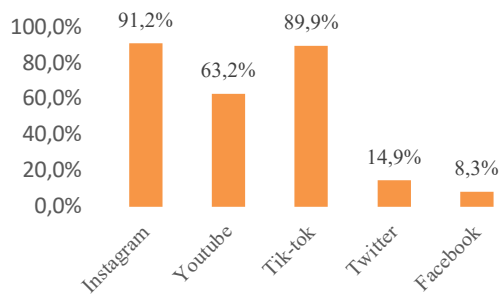
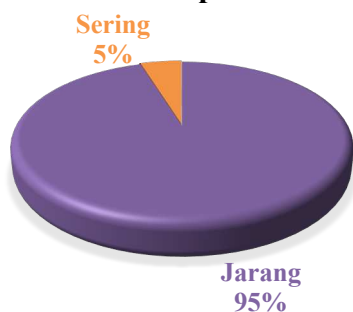


Diagram batang di atas memperlihatkan jenis media sosial yang paling banyak digunakan oleh responden. Instagram menempati posisi teratas dengan persentase 91,2%, disusul TikTok sebesar 89,9% dan YouTube sebesar 63,2%. Ketiga platform tersebut menjadi yang paling dominan digunakan serta berpotensi memberikan paparan konten yang berkaitan dengan *fast food*.

Gambar 4. Frekuensi Konsumsi Fast Food Responden



Berdasarkan Gambar 3, mayoritas responden mengonsumsi *fast food* secara jarang, yaitu sebanyak 217 siswa (95,2%), sementara hanya 11 siswa (4,8%) yang mengonsumsinya secara sering. Sementara itu, berdasarkan karakteristik pada Tabel 1 diketahui bahwa sebagian responden mengonsumsi *fast food* saat nongkrong bersama teman-teman, yaitu sebanyak 124 siswa (54,4%).

Tabel 2. Data Bivariat

Variabel	Status Gizi				Total	
	Normal		Malnutrisi			
	n	%	n	%		
Paparan Media Sosial						
a.Terpengaruh	147	64.5	41	18.0	188	82.5
b.Tidak terpengaruh	29	12.7	11	4.8	40	17.5
Total	176	77.2	52	22.8	228	100
p-Value = 0.436						
Konsumsi Fast Food						

a.Jarang	167	73.2	50	21.9	217	95.2
b.Sering	9	3.9	2	0.9	11	4.8
Total	176	77.2	52	22.8	228	100
p-Value = 1000						

*uji chi-square

Hasil analisis menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa pada variabel paparan media sosial diperoleh p-value sebesar 0,436, yang nilainya lebih besar daripada α (0,05). Dengan demikian, H0 diterima dan Ha ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan signifikan antara paparan media sosial dengan status gizi. Sementara itu, pada variabel konsumsi *fast food*, menghasilkan p-value sebesar 1,000, yang juga lebih besar daripada α (0,05), sehingga H0 kembali diterima dan Ha ditolak, menandakan bahwa konsumsi *fast food* tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi.

PEMBAHASAN

Hasil analisis bivariat tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dan status gizi. Dalam penelitian ini, sebanyak (83,8%) responden diketahui telah menerima edukasi mengenai gizi. Namun, edukasi yang dimaksud tidak dijelaskan secara spesifik terkait materi yang dibahas dan sejauh mana pemahaman yang diterima. Meskipun demikian penelitian (Aulia, 2021) menyatakan bahwa pengetahuan tersebut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi *fast food*. Individu yang memiliki pemahaman gizi yang baik cenderung mampu menerapkannya dalam perilaku dan sikap positif terkait konsumsi makanan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi status gizinya.⁹

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara penggunaan media sosial dan status gizi. Penelitian (Dwitami *et al.*, 2024) menemukan bahwa meskipun intensitas penggunaan media sosial tinggi, hal tersebut tidak selalu berdampak negatif karena responden cenderung mengakses konten positif seperti edukasi dan gaya hidup sehat.¹⁹ Penelitian (Amalia *et al.*, 2023) juga menyatakan bahwa pengaruh media sosial terhadap status gizi bersifat tidak langsung dan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan di rumah dan aktivitas fisik.²⁰

Berbagai faktor lain juga berperan dalam mempengaruhi pola konsumsi dan

status gizi responden, salah satunya adalah tingkat pendapatan keluarga. Dalam penelitian ini, sebanyak 88 responden (38,6%) berasal dari keluarga dengan pendapatan orang tua lebih dari Rp3.500.000 per bulan. Pendapatan keluarga berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan, dimana peningkatan pendapatan akan memperbaiki status gizi dan kesehatan anggota keluarga.²¹

Uang saku merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi *fast food* pada remaja.¹³ Dalam penelitian ini, mayoritas responden memiliki uang saku harian sebesar Rp10.000–Rp20.000, yaitu sebanyak 108 orang (47,4%). Meskipun jumlah tersebut tergolong mencukupi untuk membeli makanan *fast food*, sebanyak 195 responden (85,5%) tidak menghabiskan seluruh uang sakunya. Hal ini secara tidak langsung dapat menjadi salah satu faktor yang menurunkan frekuensi pembelian *fast food*. Namun, penelitian ini tidak menggali secara mendalam mengenai alokasi penggunaan uang saku oleh responden. Ada kemungkinan sebagian responden menggunakan uang saku untuk keperluan lain, seperti transportasi, kebutuhan sekolah, atau tabungan. Oleh karena itu, meskipun secara nominal uang saku mencukupi, tidak seluruhnya dialokasikan untuk konsumsi makanan, termasuk *fast food*. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku konsumsi tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya uang saku, tetapi juga oleh prioritas penggunaan dan pertimbangan individu masing-masing responden.

Sebanyak 132 responden (57,9%) menyatakan bahwa adanya larangan atau pengawasan dari orang tua, terutama yang berkaitan dengan jenis jajanan yang diperbolehkan maupun yang dilarang. Pembatasan yang diterapkan oleh orang tua turut memengaruhi pilihan jajanan yang dikonsumsi siswa. Dengan adanya aturan tersebut, siswa cenderung tidak membeli makanan yang dilarang ketika berada di sekolah. Kondisi ini memberikan dampak positif, karena perilaku jajan siswa didukung oleh peran orang tua dalam memberikan arahan serta pengetahuan mengenai jenis jajanan yang layak dan sehat untuk dikonsumsi.²²

Hasil dari analisis bivariat tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

konsumsi *fast food* dan status gizi. Mayoritas responden, yaitu sebanyak 169 siswa (74,1%), membawa bekal saat pergi ke sekolah. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran yang cukup baik terhadap pentingnya menjaga pola makan yang sehat dan teratur di kalangan remaja. Bekal dari rumah juga berperan dalam menekan konsumsi *fast food* di kalangan pelajar, karena ketika kebutuhan makan telah dipenuhi sebelumnya, siswa menjadi lebih jarang membeli makanan *fast food* saat berada di lingkungan sekolah.²³

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dan status gizi remaja. Penelitian (Fitriyanti *et al.*, 2024) menyatakan bahwa meskipun mahasiswa sering mengonsumsi *fast food*, kejadian obesitas tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi tersebut, melainkan juga oleh faktor lain seperti pola makan secara menyeluruh, aktivitas fisik, genetik, dan lingkungan.²⁴ Sementara itu, (Suaib *et al.*, 2023) menyatakan bahwa siswa yang sering mengonsumsi *fast food* sebagian besar tetap memiliki status gizi normal, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan membawa bekal, aktivitas fisik yang rutin, serta kebutuhan gizi yang bervariasi antar individu. Temuan ini menguatkan bahwa konsumsi *fast food* bukan satu-satunya faktor penentu status gizi remaja.²⁵

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu sebanyak 102 atau (44,7%) responden yang mayoritas rutin melakukan sarapan sebelum memulai aktivitas harian. Sarapan bukan sekadar makan di pagi hari, tetapi memiliki manfaat penting bagi tubuh, yaitu mencukupi kebutuhan energi untuk menjalani aktivitas hingga siang hari. Ketika seseorang melewatkan sarapan, ada kecenderungan untuk mengonsumsi camilan atau makanan tinggi kalori, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan kadar lemak tubuh dan menyebabkan kenaikan berat badan.²⁶

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis menggunakan *uji chi square* menunjukkan bahwa pada variabel paparan media sosial diperoleh p-value sebesar 0,436, yang nilainya lebih besar daripada α (0,05). Dengan demikian, H₀ diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat hubungan

signifikan antara paparan media sosial dengan status gizi. Sementara itu, pada variabel konsumsi *fast food*, menghasilkan p-value sebesar 1,000, yang juga lebih besar daripada α (0,05), sehingga H_0 kembali diterima dan H_a ditolak, menandakan bahwa konsumsi fast food tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi. Meskipun sebagian besar responden terpengaruh oleh paparan media sosial, hal ini tidak serta merta meningkatkan konsumsi *fast food*. Beberapa faktor protektif berperan dalam membentuk perilaku makan yang lebih sehat, antara lain edukasi gizi yang telah diterima responden, adanya aturan dari orang tua terkait makanan yang boleh dibeli, kebiasaan rutin sarapan, serta membawa bekal dari rumah. Faktor-faktor tersebut membatasi peluang responden untuk mengonsumsi *fast food* meskipun mereka terpapar promosi dan konten makanan melalui media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

1. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Cv Budi Utama.
2. Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Refika Aditama.
3. Cholidah, R., Widiastuti, I. A. E., Nurbaiti, L., & Seto, P. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*. <https://doi.org/10.15562/ism>
4. Iqbal, M., & Puspaningtyas, D. E. (2018). *Penilaian Status Gizi A B C D*. Penerbit Salemba Medika.
5. Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*. BKKP Kementerian Kesehatan RI
6. Cahyorini, R. W., Komalya, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>
7. Noor, Y. E. I., Sugiarto, E., & Fatimah, A. S. (2022). The Description of Obesity Among Housewives in The World. *JGK*, 14(1).
8. Kamaruddin, I., Kustiyah, L., Riyadi, H., & Junus, R. (2023). Factors Influencing Nutritional Status in Overweight and Obese Adolescents. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 311–319. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.311-319>
9. Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
10. Kurnia, A. D., Melizza, N., & Masruroh, N. L. (2022). Penggunaan Sosial Media Dengan Status Gizi Pada Remaja Akhir. *Jurnal Kepetawatan Priotiry*, 5(1), 1–7.
11. Margawati, A., Wijayanti, H. S., Faizah, N. A., & Syaher, M. I. (2020). Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 102–109. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.102-109>
12. Elsayed, W. (2021). The negative effects of social media on the social identity of adolescents from the perspective of social work. *Heliyon*, 7(2), e06327. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06327>
13. Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303–309. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i4.35589>
14. Nadimin, Fanny, L., & Nurmagfira, A. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food

- Pada Remaja Di Kota Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, XVIII*(1), 38–44.
15. Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 5(02).
 16. Rahmasari, F. A., Ismah, Z., & Agustina, D. (2024). Hubungan Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Fast Food Pada Siswa. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(8), 3105–3119. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.15555>
 17. Apriliani, A., & Fitriani, R. J. (2024). Hubungan Peran Teman Sebaya Dan Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Makan Remaja. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 8(1), 74–81. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v8i1.738>
 18. Rarastiti, C. N., & Hidayat, U. (2025). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Remaja*. 4(16), 15–20
 19. Dwitami, N. D., Lestari, W. A., & Fitria. (2024). *Hubungan pengetahuan gizi, body image, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta*. 07(02), 149–162.
 20. Amalia, S. N. I., Octaria, Y. C., Maryusman, T., & Imrar, I. F. (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>
 21. Eliyawati, Abdurrachim, R., & Anwar, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pendapatan Keluarga dan Pola Konsumsi dengan Status Gzi Remaja. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*.
 22. Qurrotun, A., Yaktiworo, I., & Ranga, K. K. (2015). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Olahan Siswa Sekolah Dasar di Bandar Lampung . *Jurnal Ilmu Ilmu Agribisnis*, 3(4), 419–425
 23. Anugraheni, D. D., Mulyana, B., & Farapti, F. (2019). Kontribusi Bekal Makanan Dan Total Energi Terhadap Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 3(1), 52. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.52-57>
 24. Fitriyanti, R., Prikhatina, R. A., & Shabrina, Z. (2024). Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Gizi Universitas MH.Thamrin. *Jurnal Sains Kesehatan*, 31(1). <http://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/109/pdf>
 25. Suaib, F., Lestari, R. S., Ipa, A., & Maghfirah, R. (2023). Tingkat Konsumsi Fast Food dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Media Kesehatan Politeknik Makassar, XVIII*(2)
 26. Arraniri, M., Desmawati, D., & Aprilia, D. (2017). Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Kalori dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2013-2015. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 265. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.689>