



Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Pangudi Luhur Sedayu

Karmelina Ratnasari^{1*}, Rosmauli Jerimia Fitriani¹

¹ Program Sarjana Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

* Corresponding author email: rosmaulijf@upy.ac.id

Received 11 Agustus 2024; Received in revised 13 November 2024; Accepted 24 November 2024

Abstrak: Remaja merupakan usia periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa dewasa. Pola konsumsi pada usia remaja biasanya tidak teratur, sering melewatkan sarapan, dan kebiasaan jajan. Status gizi yang tidak normal pada remaja disebabkan karena konsumsi makanan yang tidak seimbang secara berlebihan. Seringnya konsumsi makanan jajanan dan kurangnya aktivitas fisik berdampak pada status gizi remaja, karena konsumsi makanan jajanan secara berlebihan akan memicu gizi lebih. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan konsumsi makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi di SMA Pangudi Luhur Sedayu. Instrumen konsumsi makanan jajanan pada penelitian ini adalah kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), data aktivitas fisik responden didapat melalui pengisian kuesioner PAL (Physical Activity Level) sedangkan data status gizi didapatkan dari penilaian antropometri responden. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian observasional dengan desain penelitian cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan teknik stratified random sampling dengan jumlah sampel yang didapat sebanyak 195 orang. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja SMA Pangudi Luhur Sedayu dengan nilai $0,04 < 0,05$, serta terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu dengan nilai $0,02 < 0,05$. Pada penelitian ini dapat disimpulkan terdapat hubungan konsumsi makanan jajanan dan aktivitas fisik remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu.

Kata kunci: Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Remaja, Status Gizi

Abstract: Adolescence is a transition period from early childhood to adulthood. Consumption patterns in adolescence are usually irregular, often skipping breakfast, and snacking habits. Abnormal nutritional status in adolescents is caused by excessive consumption of unbalanced foods. Frequent consumption of snack foods and lack of physical activity have an impact on the nutritional status of adolescents, because excessive consumption of snack foods will trigger overnutrition. The purpose of this study was to analyze the relationship between snack food consumption and physical activity with nutritional status at SMA Pangudi Luhur Sedayu. The instrument for snack food consumption in this study was the Food Frequency Questionnaire (FFQ), data on respondents' physical activity was obtained by filling out the PAL (Physical Activity Level) questionnaire while data on nutritional status was obtained from the respondents' anthropometric assessment. The research method used an observational research type with a cross-sectional research design. Sampling used the stratified random sampling technique with a sample size of 195 people. Based on the results of the study, it was found that there was a relationship between snack food consumption and the nutritional status of adolescents at SMA Pangudi Luhur Sedayu with a value of $0.04 < 0.05$, and there was a relationship between physical activity and the nutritional status of adolescents at SMA Pangudi Luhur Sedayu with a value of $0.02 < 0.05$. In this study, it can be concluded that there is a relationship between snack food consumption and physical activity of adolescents at SMA Pangudi Luhur Sedayu.

Keyword: Snack Food, Physical Activity, Adolescents, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa dewasa. Masa awal remaja ditandai dengan adanya perubahan tubuh, emosi, minat, pola pikir, dan pola perilaku⁽¹⁾. Pola konsumsi pada usia remaja biasanya tidak teratur, sering melewatkan sarapan,



This work is licensed under a Creative Commons
Attribution 4.0 International License.

Copyright © 2024 The Author(s)

DOI:

<http://dx.doi.org/10.52822/jwk.v9i2.671>

tidak makan siang, sering jajan ⁽²⁾ Seseorang yang memasuki masa remaja umumnya memiliki emosi yang labil, mudah terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang sekitarnya, serta mudah mengikuti perkembangan zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Pengaruh tren ini berdampak pada munculnya berbagai macam jenis makanan yang dikonsumsi para remaja. Namun kesukaan remaja pada makanan dan pemilihan makanan yang tidak tepat akan berdampak buruk pada kesehatan remaja ⁽³⁾. Pola perilaku makan pada remaja mengarah pada perilaku makan yang sehat ataupun sebaliknya, yaitu pola makan yang tidak sehat. Status gizi yang tidak normal pada remaja disebabkan karena konsumsi makanan yang tidak seimbang secara berlebihan. Seringnya konsumsi makanan jajanan dan kurangnya aktivitas fisik berdampak pada status gizi remaja, karena konsumsi makanan jajanan secara berlebihan akan memicu gizi lebih dan penyakit tidak menular ^{(4) (5)}

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa, mengonsumsi makanan secara berlebihan dapat mengalami obesitas ⁽⁶⁾ Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia 2023 prevalensi status gizi remaja usia 16 - 18 tahun di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta remaja yang mengalami gizi buruk sebanyak 2,6%, remaja dengan gizi kurang sebanyak 10,2%, status gizi normal 68,1%, remaja yang mengalami status gizi lebih sebanyak 13,5, dan remaja yang mengalami obesitas sebanyak 5,6% orang. Pola konsumsi jajanan menjadi faktor yang perlu diperhatikan, karena berkaitan dengan status gizi remaja. Karakteristik anak SMA Pangudi Luhur Sedayu yang termasuk remaja sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar. Faktor gaya hidup sangat mempengaruhi pola konsumsi remaja ⁽⁶⁾. Faktor lainnya yang mungkin dapat menyebabkan pola konsumsi pada remaja yang kurang baik, yaitu kualitas makanan yang ada disekitar lingkungannya. Remaja cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang baik, umumnya mereka lebih menyukai makanan yang memiliki kandungan natrium dan lemak tinggi tetapi rendah akan kandungan vitamin dan mineral ⁽⁷⁾. Remaja tidak memilih makanan berdasarkan kandungan zat gizinya. Perubahan perilaku menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja. Penelitian lain mengatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ^{(8) (9)}. Manfaat aktivitas fisik diantaranya yaitu mengendalikan berat badan tetap ideal, terhindar dari berbagai penyakit, meningkatkan kepercayaan diri, menjaga kebugaran ⁽¹⁰⁾. Tujuan penelitian ini menganalisis hubungan makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan pendekatan *crosssectional study* karena mencari hubungan makanan jajanan dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada remaja, yang dilakukan sekaligus dalam satu waktu dan tidak berkelanjutan. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas 11 dan 12 di SMA Pangudi Luhur Sedayu sebanyak 382 responden, sedangkan besar sampel pada penelitian ini terdapat 195 orang. Penelitian ini menggunakan metode *stratified random sampling* dari kelas 11 dan 12 masing-masing kelas diambil kelas 11 diambil 91 anak dan kelas 12 diambil 104 anak, penelitian ini dilakukan di bulan agustus 2024. Pengambilan sampel penelitian menggunakan slovin dengan batas kesalahan 5%. Penelitian ini melakukan pengambilan data wawancara langsung konsumsi makanan dengan

menggunakan metode *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) satu bulan terakhir kuesioner. Kuesioner aktifitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Level* (PAL) diambil dan dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini juga melakukan pengukuran antropometri menggunakan alat timbangan untuk mengukur berat badan dengan ketepatan 0,1kg dan alat ukur tinggi badan yaitu microtoise dengan ketepatan 0,1cm. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di SMA Pangudi Luhur Sedayu Yogyakarta. Sumber data dalam penelitian ini data primer yang dikumpulkan dalam penelitian ini didapatkan peneliti melalui hasil pengukuran dan wawancara menggunakan kuesioner.

Pengolahan data status gizi diperoleh dari pengukuran antropometri berupa berat badan dan tinggi badan. Data antropometri yang telah terkumpul akan dihitung menggunakan perhitungan IMT/U untuk mengetahui status gizinya. Data dari kuesioner kuantitatif FFQ diolah dengan perhitungan konsumsi. Setelah menghitung nilai kali konsumsi per hari pada setiap responden, selanjutnya menjumlahkan nilai konsumsi perhari untuk kemudian dikategorikan. Kategori frekuensi konsumsi jarang terjadi bila nilainya kurang dari median, sedangkan yang masuk kategori frekuensi konsumsi sering jika nilainya lebih dari sama dengan median. Sementara itu data aktivitas fisik responden didapat melalui pengisian kuesioner PAL (*Physical Activity Level*). Hasil durasi aktivitas yang diperoleh dinyatakan dalam menit. Kemudian dikalikan dengan PAR (*Physical Activity Ratio*). Kemudian hasil perhitungan yang diperoleh dibandingkan sesuai tingkat aktivitas fisik berdasarkan PAL. Sebelum diolah menggunakan aplikasi statistik, data yang sudah terkumpul kemudian diperiksa kembali

Dalam penelitian ini, metode analisis data dilakukan dalam 2 tahap, yaitu Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variable bebas dan variable terikat. Keseluruhan data yang ada di dalam kuesioner diolah dan disajikan analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square* untuk melihat nilai kemaknaan, jika nilai $p < 0,05$ maka terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel bebas dan terikat. Jika nilai $p > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Jumlah responden yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu 195 orang. Hasil penelitian ini menggunakan dua tahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariat yang menjelaskan hubungan konsumsi makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu Yogyakarta.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi(n)	Persentase (%)
Usia		
17 Tahun	91	46,7%
18 Tahun	95	48,7%
19 Tahun	9	4,6%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	85	43,6%
Perempuan	110	36,4%

Kelas		
XI	91	46,7%
XII	104	53,3 %
Total	195	100%

(Sumber: Hasil olah data primer, 2024)

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan distribusi frekuensi karakteristik responden menurut usia diketahui dari 195 responden didapatkan sebanyak 91 responden (46,7%) berusia 17 tahun, sebanyak 95 responden (48,7%) berusia 18 tahun, sebanyak 9 responden (4,7%) berusia 14 tahun, sebanyak 9 responden (12,5%) berusia 15 tahun dan sebanyak 3 responden (4,6%) berusia 19 tahun. Kemudian pada tabel 1 juga memperlihatkan distribusi frekuensi menurut jenis kelamin pada siswa.

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan distribusi frekuensi karakteristik responden menurut jenis kelamin diketahui dari 195 responden didapatkan paling banyak pada jenis kelamin perempuan sebesar 110 responden (56,4%) diikuti oleh responden laki-laki sebesar 85 responden (43,6%). Selain itu pada tabel 1 juga memperlihatkan distribusi frekuensi menurut kelas diketahui dari 195 responden didapatkan 91 responden (46,7%) kelas XI dan sebanyak 104 responden (53,3%) kelas XII.

Analisis Univariat

Tabel 2 Analisis Univariat

Variabel	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Konsumsi Makanan Jajanan		
Sering	136	69,7%
Jarang	59	30,3%
Aktivitas Fisik		
Ringan	147	75,4%
Sedang	48	24,6%
Status Gizi		
Normal	80	41,0%
Malnutrisi	115	59,0%
Total	195	100%

(Sumber: Hasil olah data primer, 2024)

Berdasarkan tabel di atas memperlihatkan distribusi frekuensi analisis univariat responden berdasarkan konsumsi makanan jajanan diketahui dari 195 responden didapatkan sebanyak 136 responden (69,7%) sering konsumsi makanan jajanan, sebanyak 59 responden (30,3%) jarang konsumsi makanan jajanan. Berdasarkan tabel 2 memperlihatkan distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik diketahui dari 195 responden, sebesar 147 responden (75,4%) responden dengan aktivitas fisik ringan, sebesar 48 responden (24,6%) responden dengan aktivitas fisik sedang. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi diketahui dari 195 responden didapatkan 80 responden (41,0%) status gizi normal, sebanyak 115 responden (59,0%) status gizi malnutrisi.

Analisis Bivariat

a. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dan Status Gizi

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu konsumsi makanan jajanan dengan variabel terikat yaitu status gizi. Analisis tersebut menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi. Hasil analisis hubungan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Uji *Chi-Square* Hubungan Konsumsi Makanan jajanan dengan Status Gizi di SMA Pangudi Luhur Sedayu

Makanan Jajanan	Status Gizi				Total		<i>p-value</i>
	Normal		Malnutrisi		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	65	33,3	71	36,4	136	69,7%	0,04
Jarang	15	7,7	44	22,6	59	30,3%	
Total	80	41,0	115	59,0	195	100%	

(sumber: Hasil olah data primer, 2024)

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa remaja yang sering konsumsi makanan jajanan memiliki status gizi normal sebanyak 65 siswa (33,3%) dan malnutrisi sebanyak 71 siswa (36,4%). Sebaliknya remaja yang jarang konsumsi makanan jajanan memiliki status gizi normal sebanyak 15 siswa (7,7%) dan malnutrisi sebanyak 44 siswa (22,6%). Dari hasil analisis statistik uji *Chi-Square* didapatkan *p value* 0,04 ($< 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas konsumsi makanan jajanan dengan variabel terikat status gizi remaja.

b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu aktivitas fisik dengan variabel terikat yaitu status gizi. Analisis tersebut menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hasil analisis aktivitas fisik dengan status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji *Chi-Square* Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di SMA Pangudi Luhur Sedayu.

Aktivitas Fisik	Status Gizi						<i>p-value</i>
	Normal		Malnutrisi		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	51	26,2	96	49,2	147	75,4%	0,02
Sedang	29	14,9	19	9,7	48	24,6%	
Total	80	41,0	115	59,0	195	100	

(Sumber: Hasil olah data primer, 2024)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa remaja yang aktivitas fisik ringan memiliki status gizi normal sebanyak 51 siswa (26,2%) dan malnutrisi sebanyak 96 siswa (49,2%). Sebaliknya remaja yang aktivitas fisik sedang memiliki status gizi normal sebanyak 29 siswa (14,9%) dan

malnutrisi sebanyak 19 siswa (9,7%). Dari hasil analisis statistik uji *Chi-Square* didapatkan *p value* 0,02 ($< 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel bebas aktivitas fisik dengan variabel terikat status gizi remaja.

Pembahasan

a. Hubungan Konsumsi Makanan jajanan dengan Status Gizi

Pola konsumsi jajanan menjadi faktor yang perlu diperhatikan, karena berkaitan dengan status gizi remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu. Karakteristik remaja sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar. Faktor gaya hidup sangat mempengaruhi pola konsumsi remaja. Faktor lainnya yang mungkin dapat menyebabkan pola konsumsi pada remaja yang kurang baik, yaitu kualitas makanan yang ada disekitar lingkungannya. Berdasarkan hasil penelitian hubungan makanan jajanan dengan status gizi diperoleh hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi-Square* yaitu *p-value* = 0,04 (*p-value* $< 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variable konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu. Hal ini sejalan dengan penelitian lain bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja⁽¹¹⁾. Penelitian ini diketahui remaja SMA Pangudi Luhur Sedayu yang sering mengkonsumsi jajanan terdapat sebanyak 71 orang (56,9%) yang mengalami malnutrisi. Malnutrisi terjadi karena seseorang terus mengkonsumsi makanan dan minuman jajanan berdasarkan keinginan bukan berdasarkan kebutuhan⁽¹²⁾.

Penelitian sebelumnya mengatakan bahwa terdapat korelasi antara status gizi dengan pola konsumsi pada remaja. Adanya keterkaitan antara pola makan dengan status gizi. Beberapa faktor yang mempengaruhi asupan makan dan status gizi, diantaranya frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makanan. Adanya korelasi antara makanan jajanan dengan status gizi⁽¹³⁾. Diketahui juga pada penelitian ini sebagian besar sampel memiliki status gizi malnutrisi sebanyak 141 orang (72,3%), siswa yang kadang-kadang sarapan sebelum ke sekolah. Faktor lain yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji adalah dukungan orang tua. Menurut penelitian terdahulu terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan konsumsi makanan remaja⁽¹⁴⁾ Dukungan tersebut berupa membatasi konsumsi makanan cepat saji pada anak. namun pada penelitian ini variabel dukungan orang tua tidak diteliti.

b. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Untuk mengetahui adanya hubungan atau tidak antara aktivitas fisik dengan status gizi maka dilakukan uji statistik yaitu uji *Chi-Square*. Berdasarkan tabel 4 menyajikan data mengenai aktivitas fisik responden dan mengaitkan dengan status gizi, terhitung mayoritas aktivitas fisik siswa berada di kategori aktivitas fisik ringan dengan status gizi malnutrisi sebanyak 96 (65,3%) siswa dengan aktivitas fisik ringan dengan kategori malnutrisi. Hal tersebut diakibatkan oleh sebagian besar kegiatan responden selaku siswa SMA Pangudi Luhur Sedayu adalah belajar dikelas yang dimana kegiatan tersebut tidak membutuhkan pergerakan tubuh yang banyak selain hanya duduk. Begitu pula dengan kegiatan yang mereka dilakukan dirumah, yaitu hanya melakukan aktivitas sedentari. Aktivitas yang biasa dilakukan siswa SMA Pangudi Luhur Sedayu adalah duduk, bersantai, membaca buku, bermain gawai dan menonton tv. Semua aktifitas tersebut merupakan termasuk dalam pola hidup sedentari.

Dari hasil analisis statistik uji *Chi-Square* didapatkan *p-value* 0,02 (*p-value* = <0,05) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan status gizi remaja Pangudi Luhur Sedayu. Penelitian sebelumnya yang senada dengan hasil penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMPN di Kota Malang. Penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (11) (15).

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan di SMA Pangudi Luhur Sedayu tahun 2024 terkait hubungan frekuensi konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi yang melibatkan 195 siswa diperoleh kesimpulan bahwa, didapatkan nilai $p = 0,04$ ($p < 0,05$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan makanan jajan dengan status gizi dan hasil analisis aktivitas fisik didapatkan nilai $p = 0,02$ ($p < 0,005$) yang artinya ada pengaruh signifikan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agusni MY, Nurmalasari Y, Mandala Z, Putri DF. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 27 Bandar Lampung. 2024;7(3).
2. Nurrahmah, Amelia, Fitriani RJ. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Buah Sayur dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. JIMKesmas. 2024;9(3).
3. Husna, Asmaul, Nuzulul Rahmi, Ulfa Husna Dhirah. Sosialisasi Tentang Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan). 2023;5(1).
4. Utami, Jumia Riska Putri Aji, Nurul Ainul Shifa, Nining Rukiah. Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Tahun 2024. Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan dan Kedokteran. 2024;1(2).
5. Kemenkes. Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat [Internet]. Tersedia pada: <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat>
6. Silaban M, Siringo-Ringo M, Perangin-Angin IH, Gaol L. Gambaran Asupan Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024. NAJ : Nursing Applied Journal. 2024;2(4).
7. Made Ditya Kusuma, Gusti Kumala Dewi. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Siswa/I Kelas X Dan Xi Di SMK Farmasi Bogor. jig. 30 Juli 2024;2(3):174–84.
8. Izhar MD. Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. 2020;5(1).
9. Roring NM, Posangi J, Manampiring AE. Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. JBM. 19 Juli 2020;12(2):110.
10. Azzahra FL, Suryaalamsah II. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur. 2024;
11. Harahap NL, Lestari W, Manggabarani S. Hubungan Keberagaman Makanan,

- Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*. 2020;12(2).
12. Gizi Seimbang Pada Remaja [Internet]. Tersedia pada:
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja%C2%A0
 13. Agusni MY, Nurmalasari Y, Mandala Z, Putri DF. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 27 Bandar Lampung The Relationship between Fast Food Consumption and Nutritional Status in Class VIII Adolescents at SMPN 27 Bandar Lampung. 2024;7(3).
 14. Juliantara R, Nugroho PS. Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua dan Status Pekerjaan Orang Tua Terhadap Gizi Kurang Pada Remaja di SMPN 8 Samarinda. 2021;2(3).
 15. Hasanah SS. Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal. *MGK*. 30 Juni 2024;13(1):116–24.