

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk food dan Makanan Manis dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15 – 17 tahun di Kabupaten Bekasi

The Relationship between Junk Food and Sweet Food Consumption Habits and the Nutritional Status of Adolescent Girls Aged 15-17 Years in Bekasi Regency

Nur Fauzia Asmi^{1*}, Utami Putri Kinayungan¹, Widya Lestari Nurpratama¹, Dandi Sanjaya¹

¹ Program Studi Sarjana Gizi, Universitas Medika Suherman, Indonesia

Corresponding Author Email: asminurfauzia@gmail.com

Copyright: ©2025 The author(s). This article is published by Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 25-03-2025

Accepted: 28-04-2025

Kata Kunci:

Remaja; Junk food; Makanan manis; Status gizi

ABSTRAK

Remaja merupakan masa transisi pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat gizi yang adekuat. Kebiasaan konsumsi makanan saat remaja akan mempengaruhi tingkat kesehatan di masa mendatang. Berkembangnya tren makanan cepat saji, junk food dan makanan manis membuat remaja tertarik untuk mencoba tren makanan tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara kebiasaan konsumsi junk food dan makanan manis dengan status gizi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pendekatan cross sectional dengan sampel penelitian berjumlah 109 orang remaja usia 15 – 17 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan bantuan aplikasi SPSS. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini adalah sebagian besar remaja memiliki status gizi baik sebanyak 70.6%. Karakteristik remaja paling banyak pada kategori jarang mengonsumsi junk food sebanyak 52,3% dan sering konsumsi makanan manis sebanyak 72.5%. Remaja dengan status gizi baik paling banyak pada kategori jarang mengonsumsi junk food (58.4%) dan remaja dengan status gizi lebih paling banyak pada kategori sering mengonsumsi Junk food yaitu sebesar 62.5%. Adapun remaja yang mengonsumsi makanan manis menunjukkan rata-rata sering mengonsumsi makanan manis pada semua kategori status gizi baik dan status gizi lebih. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi junk food dengan status gizi ($p=0.046$) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan manis dengan status gizi ($p=0.574$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi Junk food dengan status gizi remaja.

Keyword:

Teenagers; Junk food; Sweet food; Nutritional status

OPEN ACCESS



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period of growth that requires adequate nutritional intake. Food consumption habits during adolescence will affect the level of health in the future. The development of fast food, junk food and sweet food trends makes teenagers interested in trying these food trends. The purpose of this study was to evaluate the relationship between junk food and sweet food consumption habits with nutritional status. This study used a quantitative cross-sectional approach method with a sample of 109 teenagers aged 15-17 years. The sampling technique used simple random sampling. Data analysis used the chi-square test with the help of the SPSS application. The results obtained in this study were that most teenagers had good nutritional status as much as 70.6%. The characteristics of teenagers were mostly in the category of rarely consuming junk food as much as 52.3% and often consuming sweet foods as much as 72.5%. Adolescents with good nutritional status were mostly in the category of rarely consuming junk food (58.4%) and adolescents with more nutritional status were mostly in the category of often consuming junk food, which was 62.5%. Adolescents who consumed sweet foods showed an average of often consuming sweet foods in all categories of good nutritional status and more nutritional status. There is a significant relationship between junk food consumption and nutritional status ($p=0.046$) and there is no significant relationship between sweet food consumption and nutritional status ($p=0.574$). The conclusion of this study is that there is a significant relationship between junk food consumption and nutritional status of adolescents.

GRAPHICAL ABSTRACT

Bagaimana kebiasaan makan mempengaruhi status gizi remaja?



PENDAHULUAN

Status gizi remaja saat ini dipengaruhi oleh pola konsumsi yang dapat menentukan kesehatan di masa mendatang. Remaja dengan status gizi kurang bisa mengakibatkan mudah terserang penyakit infeksi sedangkan remaja dengan status gizi lebih rentan mengalami obesitas yang menjadi faktor risiko penyebab sindroma metabolik. Di Indonesia, satu dari tujuh anak remaja mengalami obesitas (UNICEF, 2024). Kelebihan berat badan (*overweight*) yang tidak segera diatasi dapat menjadi obesitas pada remaja yang dapat menjadi faktor risiko kejadian penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit jantung, sindroma metabolik. Salah satu penyebab obesitas adalah pola makan yang keliru dan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori. Makanan tinggi kalori biasanya mengandung tinggi gula, tinggi garam, tinggi lemak. Sebanyak satu dari dua remaja mengonsumsi satu atau lebih minuman manis per hari dan sebanyak sembilan dari sepuluh anak remaja tidak mengonsumsi cukup buah dan sayur per hari (Kemkes, 2023).

Menurut hasil data Riset Kesehatan Dasar 2018, menyatakan bahwa remaja yang mengonsumsi makanan manis termasuk kategori sering (41%), dan minuman manis (56,43%) (Kemkes, 2018). Saat ini, jenis makanan dan minuman manis serta *junk food* sangat mudah ditemukan di Sekolah maupun di tempat bermain remaja. Hasil penelitian menyebutkan bahwa remaja saat bermain di luar rumah sering mengonsumsi minuman manis seperti teh kekinian dan kopi kekinian karena harga yang terjangkau (Iqbal & Ngizan, 2023). Selain minuman, makanan manis juga cukup sering dikonsumsi remaja seperti donat, mochi yang mengandung gula tambahan (Badriyah & Pijaryani, 2022). Apabila kebiasaan ini berkelanjutan dapat menyebabkan risiko peningkatan berat badan jika tidak diimbangi dengan aktifitas fisik yang memadai.

Beberapa penyebab berat badan pada remaja disebabkan karena adanya asupan zat gizi makro yang berlebihan, kurang pengetahuan, sering konsumsi makanan *fast food* dan *junk food*, tidak seimbang riwayat makan dan aktifitas fisik (Novitasary, 2022). *Fastfood* merupakan makanan cepat saji yang mengandung tinggi natrium, tinggi kalori, tinggi gula, rendah serat dan mengandung bahan tambahan seperti pengawet atau pewarna makanan. Konsumsi *fast food* dalam waktu berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Adapun *junk food* merupakan makanan tinggi lemak jenuh, tinggi lemak trans, tinggi natrium dan rendah serat contohnya *fried chicken*, burger, kulit ayam goreng, *pizza*, *hotdog*, mi instan, dll (Suryani et al., 2020). Beberapa kasus menyebutkan konsumsi *junk food* pada remaja dipengaruhi oleh tren pola makan yang berkembang di masyarakat. Remaja yang ingin mengeksplor lebih banyak hal baru tanpa didukung dengan pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang dapat terpengaruh oleh tren pola makan ini (Fardlillah & Lestari, 2024). Selain *junk food* makanan tinggi gula juga memiliki risiko besar bagi kesehatan remaja kedepannya seperti diabetes mellitus. Konsumsi gula yang berlebihan setiap hari dapat menghambat kerja syaraf otak untuk mendeteksi signal kenyang dan berhenti makan sehingga tubuh tidak terkontrol dan cenderung merasa lapar. Signal tubuh yang tidak bekerja dengan baik dapat meningkatkan keinginan untuk makan berlebihan yang mengakibatkan berat badan berlebih. Oleh karena hal tersebut perlu adanya skrining terhadap kebiasaan makan dan status gizi remaja.

Provinsi Jawa Barat termasuk dalam 13 Provinsi dengan status berat badan lebih dan obesitas tinggi melebihi rata-rata nasional. Adapun data menyebutkan prevalensi gizi lebih dan obesitas di Kabupaten Bekasi sebanyak 10.17% termasuk kategori tinggi (Kemkes, 2018). Kabupaten Bekasi yang termasuk daerah Industri menimbulkan efek pola konsumsi cepat saji dan *junk food* banyak ditemukan dimana-mana. Oleh karena hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dan makanan manis dengan status gizi remaja putri usia 15 – 17 tahun di Kabupaten Bekasi. Mengingat tingginya ketersediaan makanan *junk food* dan makanan manis di Kabupaten Bekasi yang mudah diakses remaja maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dan makanan manis dengan status gizi remaja putri usia 15 – 17 tahun di Kabupaten Bekasi?”

METODE

Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain cross-sectional. Lokasi penelitian adalah remaja yang berasal dari SMA 1 Cikarang Pusat dan SMA Negeri 1 Tambun Selatan. Pemilihan sekolah dilakukan berdasarkan random sampling. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian berjumlah 109 siswi yang diperoleh dari perhitungan menggunakan rumus Lemeshow, yang kemudian ditambah 10% untuk menghindari adanya drop out. Prosedur pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik simple random sampling. Pada penelitian ini pengumpulan data primer untuk variabel dependen maupun independent dilakukan secara bersamaan. Variabel dependen pada penelitian ini adalah status gizi remaja, sedangkan variabel independen yang dilihat adalah frekuensi konsumsi *Junk food* dan makanan manis. Pengumpulan data primer status gizi diperoleh dengan pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan), dan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk melihat konsumsi makanan remaja. Teknik pengumpulan data status gizi pada penelitian ini adalah dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi remaja menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur. Indikator yang digunakan untuk mengukur IMT/U (indeks massa tubuh menurut umur) adalah gizi baik (normal) -2 SD sd $+1\text{ SD}$ dan gizi lebih (overweight) $+1\text{ SD}$ sd $+2\text{ SD}$ (Permenkes, 2020). Adapun indikator yang di nilai untuk melihat konsumsi *Junk food* menggunakan kriteria sering konsumsi (≥ 3 kali per minggu) dan jarang (< 3 kali per minggu). Setiap subjek dalam penelitian ini sudah dijelaskan terkait penelitian ini dan apabila responden bersedia maka akan mengisi informed consent.

Pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS dengan melihat karakteristik responen menggunakan analisis univariat dan bivariat untuk melihat hubungan dari variabel yang diteliti. Adapun jenis uji yang digunakan adalah uji chi-square. Selanjutnya, variabel dikatakan memiliki hubungan signifikan jika nilai p-value < 0.05 dan tidak memiliki hubungan signifikan jika nilai p-value > 0.05 .

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dilihat berdasarkan usia, jenis kelamin dan status gizi. Adapun karakteristik responden seperti pada tabel 1.

Table 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	109	100
Usia		
Remaja menengah (14-16 tahun)	106	97.2
Remaja akhir usia (17-19 tahun)	3	2.8
Status Gizi		
Gizi Baik (normal)	77	70.6
Gizi lebih (Overweight)	32	29.4
Total	109	100%

Pada tabel 1 diketahui bahwa responden dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan dengan usia paling banyak pada 14 – 16 tahun (remaja menengah) sebesar 97.2% dan paling banyak memiliki status gizi baik (normal) sebesar 70.6%.

Kebiasaan Konsumsi Junk food dan makanan manis

Kebiasaan konsumsi makanan Junk food dan makanan manis pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yaitu sering konsumsi (≥ 3 kali per minggu) dan jarang (< 3 kali per minggu) dan tidak pernah. Adapun kebiasaan konsumsi remaja seperti pada tabel dibawah ini :

Tabel 2 Kebiasaan konsumsi Junk food dan makanan manis

Kebiasaan konsumsi	n	%
Makanan Junk food		
Sering (≥ 3 kali per minggu)	52	47.7
Jarang (< 3 kali per minggu)	57	52.3
Makanan manis		
Sering (≥ 3 kali per minggu)	79	72.5
Jarang (< 3 kali per minggu)	30	27.5
Total	109	100%

Pada tabel 2 diketahui bahwa kebiasaan konsumsi makanan Junk food pada remaja paling banyak pada kategori jarang (< 3 kali per minggu) sebesar 52.3% dan kebiasaan makan manis paling banyak pada kategori sering (≥ 3 kali per minggu) sebesar 72,5%.

Tabel 3. Hubungan kebiasaan konsumsi makanan Junk food dan makanan manis dengan status gizi remaja

konsumsi	Status Gizi				Total		p-value
	Gizi Baik		Gizi lebih				
	n	%	n	%	n	%	
Makanan Junk food							
Sering (≥ 3 kali per minggu)	32	41.6	20	62.5	52	47.7	0.046
Jarang (< 3 kali per minggu)	45	58.4	12	37.5	57	52.3	
Makanan manis							
Sering (≥ 3 kali per minggu)	57	74	22	68.8	79	72.5	0.57
Jarang (< 3 kali per minggu)	20	26	10	31.3	30	27.5	

Pada tabel 3 diperoleh hasil bahwa remaja yang memiliki status gizi baik paling banyak jarang mengonsumsi Junk food yaitu sebanyak 58.4% dan remaja dengan status gizi lebih paling banyak pada kategori sering mengonsumsi Junk food sebanyak 62.5%. Adapun remaja yang mengonsumsi makanan manis dengan frekuensi sering paling banyak pada kategori gizi baik sebesar 74% dan pada kategori gizi lebih juga paling banyak mengonsumsi makanan manis dengan frekuensi sering sebesar 68,8%. Adapun hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi Junk food dengan status gizi remaja dengan *p-values* 0.04 (< 0.05) dan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan manis dengan status gizi dengan *p-value* 0,57 (> 0.05).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan sampel remaja putri dikarenakan remaja putri sangat rentan mengalami masalah kesehatan jika tidak dideteksi dari awal. Remaja putri mengonsumsi *junk food* sekitar 4-5 kali dalam seminggu yang disebabkan karena faktor emosional yaitu saat bahagia dan saat marah yang dapat mengakibatkan obesitas (Prima, Andayani, & Abdullah, 2018). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi pada remaja putri (*p-value* 0.046). Remaja putri dengan status gizi baik lebih banyak pada kategori jarang mengonsumsi *junk food* sedangkan remaja dengan status gizi lebih paling banyak mengonsumsi *junk food* pada kategori sering (≥ 3 kali per minggu). Hal ini disebabkan karena *junk food* merupakan makanan tinggi lemak trans dan

lemak jenuh yang dapat menumpuk didalam tubuh. Selain itu *junk food* juga merupakan makanan rendah serat yang dapat menyebabkan rasa kenyang yang tidak lama sehingga menyebabkan peningkatan rasa lapar yang membuat seseorang cenderung ingin mengonsumsi makanan terus menerus. Konsumsi makanan yang berlebihan menyebabkan peningkatan berat badan (Kencanaputri et al., 2024). Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian Fauzia yang menyebutkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian gemuk pada remaja putri (Fauzia, 2022). Penelitian lain menyebutkan bahwa kecendrungan remaja mengonsumsi makanan tinggi kalori juga dipengaruhi oleh jajanan yang mudah di temukan dimana-mana. Beberapa jajanan menggunakan bahan tambahan pangan yang melebihi batas normal yang bisa membahayakan kesehatan yang mengonsumsi berlebihan (Asmi et al., 2023). Selain bahan tambahan pangan, penggunaan boraks dan formalin pada makanan jajanan dipinggir jalan juga dapat mengakibatkan permasalahan kesehatan pada remaja. Akumulasi dari penumpukan makanan tinggi lemak trans dan bahan yang tidak aman bisa meningkatkan resiko obesitas, kanker dan penyakit metabolik lainnya (Asmi & Nurpratama, Widya Lestari, Alamsah, 2023) (Prahassiwati & Sukendra, 2024).

Pada penelitian ini remaja dengan status gizi baik memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi *junk food*. Hal ini sesuai dengan teori bahwa ketika seseorang jarang mengonsumsi makanan tinggi lemak trans dan terbiasa mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang cenderung memiliki berat badan normal. Adapun konsumsi makanan berlebihan dikaitkan dengan isyarat lapar eksternal (rasa makanan dan bau) yang mendorong seseorang menjadi berat badan berlebihan (kegemukan) yang salah satu penyebabnya adalah adanya kerusakan pada hipotalamus lateral (Retni & Arfianti, 2023).

Pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa pada remaja dengan status gizi baik maupun berlebih rata-rata mengonsumsi makanan manis pada kategori sering (≥ 3 kali per minggu). Tidak ada perbedaan signifikan antara status gizi dengan konsumsi makanan manis. Hal ini disebabkan karena responden dalam penelitian ini yang memiliki status gizi baik maupun status gizi berlebih mengonsumsi makanan manis dengan frekuensi sering sehingga tidak ditemukan hubungan bermakna antara makanan manis dan status gizi. Beberapa faktor yang juga mempengaruhi adalah aktifitas fisik remaja putri yang bisa mempengaruhi status gizi (Rochmah & Nadhiroh, 2024). Selain itu, penelitian lain menyebutkan terdapat hubungan antara basal metabolik rate dengan status gizi (Cheng et al., 2016). beberapa faktor seperti aktifitas fisik, laju metabolik dan hormon tidak diteliti sehingga menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh kencanaputri 2024 yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsumsi makanan manis (Kencanaputri et al., 2024), namun remaja yang mengonsumsi minuman manis dengan frekuensi sering dapat mengalami *overweight* 1,58 dibanding yang tidak mengonsumsi minuman manis (Pradigdo et al., 2023).

Menurut Kementerian kesehatan anjuran konsumsi gula dalam sehari adalah 50 gr/org/hari. Beberapa makanan manis mengandung gula melebihi batas anjuran. Selain itu juga terdapat minuman manis yang sering dikonsumsi remaja yang mengandung gula tambahan 54 gram gula dalam kemasan. Konsumsi gula berlebihan dapat meningkat kejadian obesitas, penyakit diabetes, jantung dan kanker (Sinaga et al., 2024). Makanan manis yang sering dikonsumsi remaja putri saat ini adalah coklat, puding, martabak manis, donat dan es krim. Makanan manis yang dikonsumsi pada remaja di sebabkan karena mood yang membuat suasana hati lebih baik setelah mengonsumsi (Pribadi & Ruhana, 2023). Makanan manis dapat mengandung indeks glikemik tinggi yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah dan meningkatkan eksresi insulin yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan konsentrasi insulin dan meningkatkan rasa lapar (Qoirinasari et al., 2018).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian penyakit dimasa mendatang adalah dengan melakukan skrining kesehatan diawal. Pengukuran status gizi, pengecekan kesehatan seperti gula darah, kadar kolesterol, anemia dan pemeriksaan kesehatan lainnya dapat dilakukan secara rutin sebagai upaya untuk pencegahan. Selain itu, memperhatikan pola makan sejak dini penting dilakukan. Penerapan konsumsi gizi seimbang sesuai isi piringku, rutin melaksanakan aktifitas fisik dan olahraga teratur perlu dilakukan untuk menjaga status gizi agar tetap normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini adalah perempuan dengan usia paling banyak pada kategori remaja menengah (14 - 16 tahun) sebesar 97,2% dan paling banyak remaja memiliki status gizi baik sebesar 70,6%. Kebiasaan konsumsi makanan *Junk food* pada remaja paling banyak pada kategori jarang (< 3 kali per minggu) sebesar 52,3% dan kebiasaan makan manis paling banyak pada ketogi sering (≥ 3 kali per minggu) sebesar 72,5%. Analisis bivariat penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan *Junk*

food dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan manis dengan status gizi remaja. Remaja yang memiliki status gizi normal (baik) cenderung jarang mengonsumsi junk food sedangkan rata-rata remaja dengan status gizi baik ataupun berlebih mengonsumsi makanan manis. Rekomendasi penelitian selanjutnya dapat dikaji terkait aktifitas fisik, konsumsi makanan, laju metabolik tubuh terhadap status gizi yang dapat berdampak pada kesehatan remaja di masa mendatang..

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

- Asmi, N. F., & Nurpratama, Widya Lestari, Alamsah, D. (2023). Uji kandungan boraks, formalin dan rhodamin B pada makanan jajanan mahasiswa Test boraks, formalin dan rhodamine B in street food on Medika Suherman University. *SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 4(2), 152–159.
- Asmi, N. F., Nurpratama, W. L., & Puspasari, K. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Penggunaan Bahan Tambahan Pangan di Pasar Gombang. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*, 12(2), 145–152.
- Badriyah, L., & Pijaryani, I. (2022). Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 33–37. <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1521>
- Cheng, H. L., Amatory, M., & Steinbeck, K. (2016). Energy expenditure and intake during puberty in healthy nonobese adolescents: A systematic review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 104(4), 1061–1074. <https://doi.org/10.3945/ajcn.115.129205>
- Fardlillah, Q., & Lestari, Y. E. (2024). Dampak Pemberian Makanan Junk Food Pada Usia Dini. *Al-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 241–250. <https://doi.org/10.46773/alathfal.v5i1.1302>
- Fauzia, F. R. (2022). Konsumsi Junkfood Berhubungan dengan Kejadian Kegemukan Pada Siswi di Bantul Selama Covid 19. *Persatuan Ahli Gizi Indonesia*, 211–218.
- Iqbal, M., & Ngizan, F. N. (2023). Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Jurnal Nutrisia*, 25(1), 1–11. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i1.315>
- Kemkes. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Kemkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kementerian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kencanaputri, S. A., Ilmi, I. M. B., & Simanungkalit, S. F. (2024). The Effect of Food Diversity, Junk Food, and High Sugar Products on The Incidence of Overnutrition in Adolescent of SMAN 6 Depok. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 115–126. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.115-126>
- Novitasary, et a. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah Novitasary, et a. *Jurnal E-Biomedik (EBM)*, 1(2), 1040–1046.
- Permenkes. (2020). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK* (Nomor 2 Tahun 2020).
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). Lifestyle As a Factor for Overweight in Adolescents. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 232–237. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.232-237>
- Prahassiwati, A. A., & Sukendra, D. M. (2024). Risk Behavior and Psychological Stress on the Incidence of Hypertension among Productive Age in Urban Communities. *International Journal of Science and Society*, 6(1), 99–115. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v6i1.999>
- Pribadi, S. P., & Ruhana, A. (2023). Perbedaan Konsumsi Gula Selama Stres Akademik antara Mahasiswa Gizi dengan Mahasiswa Non Gizi Angkatan 2018 Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(3), 409–418.

- Prima, T. A., Andayani, H., & Abdullah, M. N. (2018). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik terhadap Obesitas Remaja di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 3(1), 20–27.
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Retni, & Arfianti, M. (2023). Keragaman Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi(JIG)*, 1(3), 108–121.
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. (2024). Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 234–240. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.234-240>
- Sinaga, J., Sinambela, J. L., Purba, B. C., & Pelawi, S. (2024). Gula dan Kesehatan: Kajian Terhadap Dampak Kesehatan Akibat Konsumsi Gula Berlebih. *Mutiara : Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1), 54–68. <https://doi.org/10.61404/jimi.v2i1.84>
- Suryani, I. S., Sulastri, M., & Hasrinurhidayat. (2020). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama “S.” *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 4(1), 79–84.
- UNICEF. (2024). *10 Fakta tentang Kelebihan Berat Badan dan Obesitas*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/laporan/10-fakta-tentang-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas>