

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Makanan Cepat Saji Pada Remaja

Arza Diwanto Anggoro¹, Oktaviana Manek¹, Tria Noviyanti¹

¹ Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas IVET Semarang, Indonesia

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 27 Mei 2024

Direvisi 18 Juni 2024

Disetujui 26 Juni 2024

Keywords:

Fast Food, Teenagers,
Knowledge, Attitude

Abstrak

Makanan cepat saji adalah makanan yang disiapkan dan disajikan dengan cepat. Umumnya, makanan ini tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, tetapi rendah serat dan gizi penting lainnya. Makanan cepat saji merupakan makanan yang dapat diolah dan disajikan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan menit. Makanan cepat saji mengandung dua arti yang berbeda, namun keduanya sama-sama menunjuk pada penghidangan dan konsumsi makanan secara cepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap terhadap makanan cepat saji pada remaja di kabupaten Pekalongan. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dapat menyebabkan penurunan status gizi. Penelitian ini dilakukan dengan metode *cross sectional*, pengambilan sampel dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner kepada responden yang berjumlah 50 sampel. Analisis data menggunakan uji *univariat* dan *bivariat* untuk mengetahui frekuensi pengetahuan dan sikap dengan makanan cepat saji. Berdasarkan hasil penelitian subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 sampel dengan persentase 54% dan laki-laki sebanyak 22 sampel dengan persentase 46%. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja disebabkan oleh gaya hidup modern yang mengutamakan kemudahan dan kecepatan. Makanan cepat saji rendah gizi dan tinggi lemak, gula, garam yg berdampak negatif terhadap kesehatan termasuk resiko obesitas, hipertensi, diabetes tipe 2.

Abstract

Fast food is food that is prepared and served quickly. Generally, these foods are high in calories, saturated fat, sugar, and salt, but low in fiber and other essential nutrients. Fast food is food that can be processed and served in a short time and easily in a matter of minutes. Fast food has two different meanings, but both refer to the rapid preparation and consumption of food. The purpose of this study is to find out the knowledge and attitude towards fast food in adolescents in Pekalongan district. Research shows that high consumption of fast food can lead to a decrease in nutritional status. This research was conducted using the cross sectional method, sampling was carried out by distributing questionnaires to respondents totaling 50 samples. Data analysis used univariate and bivariate tests to determine the frequency of knowledge and attitudes with fast food. Based on the results of the study, 28 female samples with a percentage of 54% and 22 male samples with a percentage of 46%. The increase in fast food consumption among teenagers is due to a modern lifestyle that prioritizes convenience and speed. Fast food is low in nutrition, and high in fat, sugar, and salt that negatively affects health including the risk of obesity, hypertension, and type 2 diabetes.

✉ Alamat Korespondensi: Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan,

Universitas IVET Semarang, Indonesia

E-mail: anggoroarza@gmail.com

PENDAHULUAN

Perkembangan gaya hidup modern yang serba cepat berdampak signifikan terhadap kebiasaan makan masyarakat. Salah satu perubahan yang terjadi adalah meningkatnya konsumsi makanan cepat saji atau fast food. Makanan cepat saji menawarkan kemudahan dan kecepatan dalam penyajian, namun sering kali rendah nutrisi dan tinggi kandungan lemak, gula, serta garam yang dapat berdampak negatif pada kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan (A. K. Putri & Wirjatmadi, 2024). Konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan telah dikaitkan dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular (Haryanto, 2024).

Makanan cepat saji atau sering dikenal dengan sebutan *fast food* umumnya memiliki kepadatan energi tinggi dengan ukuran porsi besar yang menyebabkan konsumsi kalori berlebih. Selain itu, makanan cepat saji mengandung asam lemak trans yang tinggi (sekitar 5-60 persen asam lemak trans terkandung dalam 1 porsi makanan cepat saji). Asam lemak trans ini memiliki efek biologis yang kuat dan dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan, obesitas sentral, diabetes tipe 2 dan penyakit arteri koroner. (Laksono et al., 2022)

Pengetahuan tentang kesehatan dan gizi memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku makan individu. Seseorang dengan pengetahuan yang baik mengenai dampak negatif makanan cepat saji diharapkan lebih mampu mengendalikan konsumsi makanan tersebut. Namun, meskipun pengetahuan yang baik telah dimiliki, sikap individu terhadap makanan cepat saji juga memainkan peran yang tidak kalah penting. Sikap positif terhadap makanan cepat saji, seperti melihatnya sebagai alternatif praktis atau murah, dapat mengalahkan pengetahuan yang sudah dimiliki (Susanti et al., 2024)

Kebiasaan konsumsi makan adalah ekspresi yang individu miliki untuk memilih dan menentukan makanan dan mengonsumsinya serta pembentukan pola perilaku makan dari individu. Oleh karenanya ekspresi setiap orang akan berbeda antara satu dengan yang lainnya dalam pemilihan makanan. Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia saat ini sangat beraneka macam sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanannya. Fenomena lain juga terjadi dikalangan masyarakat yaitu kegemaran untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Dampak buruk yang didapat dari kebiasaan mengonsumsi *fast food* jika dikonsumsi berlebihan, bisa menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti kegemukan dan obesitas. Remaja harus memiliki pengetahuan mengenai bahaya yang ditimbulkan dari kebiasaan mengonsumsi fast food tersebut (Ariyana & Wiwin, 2020).

Pengetahuan tentang *fast food*, dari mengenai apa itu makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, serta akibatnya dari mengonsumsi makanan cepat saji harus diketahui banyak orang terkhusus untuk remaja, yang berguna untuk menghambat meningkatnya angka kejadian penyakit jika mengonsumsi makan cepat saji. Selain itu, pengetahuan mengenai *fast food* juga harus diperhatikan dengan serius, karena jika diperhatikan seperti ada kaitan yang kuat antara pengetahuan makanan cepat saji dengan keinginan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji. Masalah perubahan gaya hidup pada remaja biasanya timbul dan menjadi pengaruh yang signifikan untuk kebiasaan makan pada remaja, dimana remaja mulai untuk berinteraksi dengan lingkungan yang memiliki pengaruh lebih banyak dan remaja juga mulai mengalami pembentukan perilaku, yang membuat remaja untuk lebih aktif, memilih lebih sering makan di luar rumah, serta banyak mendapat pengaruh dalam menentukan pilihan makanan yang akan dimakan oleh remaja. Remaja juga sering sekali termotivasi untuk mencoba-coba makanan yang baru, salah satunya adalah *fast food* (Silalahi et al., 2024).

Perilaku seseorang dapat ditentukan oleh kondisi sosialnya. Perilaku masyarakat yang konsumtif dapat mempengaruhi perilaku orang lain, sehingga dalam kondisi tersebut maka nilai, norma dan budaya seluruhnya telah dipertimbangkan dalam kegiatan berekonomi, baik dalam sistem produksi maupun konsumsi. Secara struktur sosial hubungan interaksi antar manusia yaitu melalui perantara suatu benda yang menunjukkan bahwa pentingnya manfaat objek dalam kehidupan sehari-hari dengan membawa perhatian terhadap suatu barang, dan hal tersebut tidak mengabaikan suatu makna, simbol

atau moral. Budaya konsumerisme yaitu salah satu bentuk budaya yang berkembang pada kehidupan masyarakat modern (Ufrida & Harianto, 2022). Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan yang dilakukan tingkat pengetahuan pada siswa tentang makanan cepat saji dapat mempengaruhi sikap mereka terhadap konsumsi makanan tersebut dan dengan adanya media masa serta iklan yang sering kali mempromosikan makanan cepat saji dengan citra yang menarik dan menggoda. Pengaruh harga makanan cepat saji sering kali lebih terjangkau daripada makanan sehat dan didukungnya faktor ekonomi dapat mempengaruhi pilihan siswa dalam memilih makanan, budaya dan lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku konsumsi makanan cepat saji.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif *cross sectional* yaitu metode penelitian yang mengamati sekaligus mengukur variabel-variabel dari sampel atau populasi pada satu titik waktu tertentu. Salah satu kelebihan utama dari metode ini adalah efisiensi waktu dan biaya karena data dikumpulkan sekali tanpa perlu tindak lanjut jangka panjang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa - siswi SMP dengan jumlah sampel 50 responden, dengan jumlah perempuan 28 responden dan laki - laki 22 responden. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini antara lain: lembar pengukuran pengetahuan, sikap dan frekuensi makan. Kemudian pembagian kategori dibagi menjadi 2, baik dan kurang. kategori kurang dimulai dari nilai 0-22 dan kategori baik dimulai dari nilai 23-45. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini yakni uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Usia Subjek

Pengambilan usia pada sample ini adalah 13-18 tahun atau usia remaja. Remaja yang diambil adalah siswa dan siswi yang belum mendapatkan edukasi terkait makanan cepat saji, sehingga masih menyukai makan makanan cepat saji. Remaja menjadi faktor penting dalam pengambilan keputusan untuk dijadikan subjek penelitian. Karakteristik subjek penelitian tersaji dalam tabel 1 yang ada dibawah ini.

Tabel 1. Tabel Umur Subjek

Usia	N	%
13 Tahun	9	18
14 Tahun	6	30
15 Tahun	15	60
16 Tahun	15	90
17 Tahun	3	96
18 Tahun	2	100

(Sumber : Data Primer 2024)

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa usia subjek terdiri dari 13-18 tahun. Usia terendah subjek adalah 13 tahun dan usia tertua adalah 18 tahun. Jenis kelamin pada sampel ini adalah laki- laki dan perempuan dengan total sampel berjumlah 50 responden dengan rincian laki-laki berjumlah 22 responden dan perempuan berjumlah 28 responden. Berikut rincian rata-rata usia yang diambil: 13 – 18 tahun. Data tersebut menunjukkan distribusi usia cukup merata, yang mayoritas berada pada usia 15 dan 16 tahun. Pengelompokan usia membantu dalam memahami pola asupan makanan cepat saji yang dikonsumsi oleh para responden. Jumlah responden dengan jenis kelamin perempuan mempunyai persentase lebih tinggi (56%) dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki (44%). Penelitian ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan dan sikap siswa – siswa SMP dengan makanan cepat saji.

2. Hubungan Pengetahuan terhadap Makanan Cepat Saji

Analisis hubungan antara pengetahuan terhadap konsumsi makanan cepat saji (*uji chi-square*) crosstabulation (pengetahuan*frekuensi) menyajikan mengenai pengetahuan responden terhadap makanan cepat saji

Tabel 2. pengetahuan terhadap makanan cepat saji

Pengetahuan	Chi-Square Tests			
	Baik	Kurang	Total	P -value
Perempuan	38	1	39	0,592
Laki –laki	11	0	11	0,592
Total			50	

(Sumber : Data primer 2024)

Tabel 2 menunjukkan hasil uji *Chi-Square* untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan (baik atau kurang) dengan jenis kelamin (perempuan dan laki-laki) pada 50 responden. Dari 39 perempuan, 38 di antaranya memiliki pengetahuan yang baik, dan 1 orang memiliki pengetahuan yang kurang, dan dari 11 laki-laki, seluruhnya memiliki pengetahuan yang baik. Nilai *p-value* sebesar 0,592 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat pengetahuan dan jenis kelamin. Hal ini karena *p-value* lebih besar dari tingkat signifikansi yang umumnya digunakan (0,05). Maka, jenis kelamin tidak memengaruhi tingkat pengetahuan responden dalam penelitian ini, baik perempuan maupun laki-laki cenderung memiliki tingkat pengetahuan yang sama.

Pengetahuan tentang makanan cepat saji atau *fast food*, dari mengenai apa itu makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, serta akibatnya dari mengonsumsi makanan cepat saji harus diketahui orang banyak terkhusus untuk remaja, yang berguna untuk menghambat meningkatnya angka kejadian penyakit jika mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food*. Selain itu, pengetahuan mengenai makanan cepat saji atau *fast food* juga harus diperhatikan dengan serius, karena jika diperhatikan seperti ada kaitan yang kuat antara pengetahuan makanan cepat saji atau *fast food* dengan keinginan kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Inovasi untuk mencoba-coba makanan yang baru, salah satunya adalah *fast food* (Ariyana & Wiwin, 2020). Perlu dukungan keluarga, sekolah dan masyarakat agar dapat meningkatkan pengetahuan siswi yang akan berdampak pada asupan makanan siswi, yang akan berujung pada status gizi siswi. Pengetahuan gizi ini bisa diberikan melalui kegiatan rutin yang dilakukan setiap hari di sekolah dengan diselipkan muatan-muatan gizi. Misalnya anak-anak diminta untuk membuat narasi terkait gizi pada pelajaran bahasa, anak diminta menggambar tentang gizi, dan sejenisnya sebagai sarana untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswi. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi di lingkungan sekolah sedini mungkin dapat diajarkan untuk mempengaruhi perilaku makan yang sehat (de Vlieger et al., 2020). Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Hal ini dapat menunjukkan bahwa sikap terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal tersebut dapat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang. Lingkungan berperan penting dalam sikap remaja, secara khusus untuk memilih makanan sebagai asupan makanan. Perilaku makan yang baik dapat berpengaruh pada kualitas makanan yang dikonsumsi. (Lestari, 2020). Hal tersebut disebabkan karena pengetahuan gizi dapat mempengaruhi konsumsi asupan makanan atau pemilihan makanan yang bergizi atau tidak dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi tubuh. Pengetahuan gizi yang diperoleh kemudian diimplementasikan kedalam perilaku dan sikap dalam mengonsumsi makanan yang dapat berakibat ke status gizi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amellia bahwa Perilaku keluarga sadar gizi (Kadarzi) mempengaruhi status gizi. (Amellia & Wahyani, 2020). Hal tersebut disebabkan adanya pengaruh pengetahuan gizi terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi. Baik atau tidaknya kualitas makanan yang dipilih dan dikonsumsi berdasarkan kandungan zat gizi

dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi seseorang tergantung dari asupan makanan, hal tersebut dikarenakan makanan yang dikonsumsi seseorang dapat berpengaruh pada zat gizi yang diperoleh oleh tubuh.(Pantaleon, 2019). Remaja mengalami pertumbuhan yang cepat, sehingga kebutuhan gizi meningkat sehubungan dengan besarnya tubuh. Remaja membutuhkan zat gizi yang tinggi guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangannya yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pola makan. Status gizi yang baik yaitu dalam jumlah yang cukup. Permasalahan gizi pada remaja salah satunya adalah gizi lebih. Gizi lebih dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi.

3. Hubungan Sikap terhadap Makanan Cepat Saji

Tabel 3. Tabel Sikap terhadap makanan cepat saji

Sikap	Chi-Square Tests			P -value
	Baik	Kurang	Total	
Perempuan	25	7	32	0,977
Laki –laki	14	4	18	0,977
Total			50	

(Sumber: Data Primer 2024)

Tabel 3 menunjukkan hasil uji *Chi-Square* untuk menganalisis hubungan antara sikap (baik atau kurang) terhadap makanan cepat saji dengan jenis kelamin (perempuan dan laki-laki) pada 50 responden. Dari 32 perempuan, 25 memiliki sikap yang baik, sedangkan 7 memiliki sikap yang kurang, dari 18 laki-laki, 14 memiliki sikap yang baik, dan 4 memiliki sikap yang kurang. Nilai *p-value* sebesar 0,977 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara sikap terhadap makanan cepat saji dan jenis kelamin, di karena *p-value* jauh lebih besar dari tingkat signifikansi yang biasanya digunakan (0,05). Dengan demikian, jenis kelamin tidak memengaruhi sikap responden terhadap makanan cepat saji, baik perempuan maupun laki-laki memiliki kecenderungan sikap yang sama.

Masalah gizi pada remaja umumnya berkaitan dengan perilaku makan dan cara memilih makanan. Diantara waktu makan, remaja pada umumnya lebih memilih makan cemilan atau makanan kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak (Rarastiti, 2022). Hasil studi literatur oleh (Rachmi et al., 2021) menyatakan bahwa salah satu masalah umum dari perilaku makan pada remaja adalah konsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang tidak memadai, namun mengonsumsi makanan cepat saji dan sumber natrium yang berlebihan. Pola makan yang tidak sehat ini memiliki dampak lebih signifikan terhadap risiko penyakit kronis, morbiditas, dan mortalitas (Doyle & Cheong, 2019). Sikap mempunyai peran penting dalam menjelaskan perilaku seseorang dalam lingkungannya, walaupun masih banyak faktor lain yang mempengaruhi perilaku seperti stimulus, latar belakang individu, motivasi dan status kepribadian. Secara timbal balik, faktor lingkungan juga mempengaruhi sikap dan perilaku. Menurut asumsi peneliti sikap memiliki hubungan dengan mengonsumsi makanan cepat saji dikarenakan kurangnya respon dari siswa-siswa dalam pemilihan makanan cepat saji, siswa-siswi lebih memilih makanan cepat saji dianggap lebih cepat mudah dan murah dan dianggap lebih enak. Kecenderungan seseorang dalam memiliki perilaku hidup sehat dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang cukup, sikap dan keterampilan. Apabila seseorang dapat menerima perilaku hidup sehat yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka orang tersebut dapat dikatakan memiliki hidup yang sehat. Oleh karena itu apabila seseorang mempunyai pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempunyai status gizi yang baik pula. (T. P. Putri et al., 2023)

Sikap yang ditunjukkan oleh remaja terhadap beberapa pernyataan tentang konsumsi makanan cepat saji, remaja sudah mengetahui kebiasaan makanan cepat saji (*fast food*) tidak aman untuk kesehatan, tetapi remaja masih mau mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Kebiasaan remaja sangat berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan, remaja dengan sikap yang baik pun tergiur untuk mengkonsumsinya. Walaupun mereka tahu dampak negatif dari mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan zat gizi apa yang tergantung di dalam makanan

cepat saji (*fast food*). Menurut asumsi bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan kebiasaan konsumsi makan dikarenakan sikap positif atau negatif remaja bahwa mereka tidak akan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), karena mereka akan berfikir bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang enak dan praktis. Status gizi disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Masalah gizi dapat terjadi karna disebabkan oleh ketidak tahuan atau kurangnya informasi mengenai gizi yang memadai. Pengetahuan sangat diperlukan agar seseorang dapat peduli akan adanya permasalahan gizi. Pengetahuan gizi seimbang sangat penting dimiliki oleh setiap individu karna dapat mempengaruhi status gizi individu.

SIMPULAN

Nilai pearson *chi-square* pengetahuan sebesar 0,592 dan sikap sebesar 0,977, yang berarti lebih besar dari nilai r tabel yaitu 0,05 maka dengan hasil tersebut tidak ada hubungan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap terhadap frekuensi makanan cepat saji. Diperkuat juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Salsabilla tahun 2021 yang meneliti mengenai Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (*Studi Aplikasi Social Cognitive Theory*), hasil penelitian menunjukkan nilai p value = 0,345 pada variabel pengetahuan, yang berarti bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan tindakan mengonsumsi makanan cepat saji.

Peningkatan kesadaran pada remaja akan pentingnya gaya hidup sehat merupakan kunci dalam mengatasi masalah konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan. Selain edukasi, perlu juga didukung dengan ketersediaan bahan pangan sehat yang terjangkau dan beragam pilihan makanan sehat di berbagai tempat, terkhusus di lingkungan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amellia, R., & Wahyani, A. D. (2020). Hubungan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) Dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dengan Status Gizi Balita 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(01), 18–22. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.255>
- Ariyana, D., & Wiwin, W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1586>
- de Vlieger, N., van Rossum, J., Riley, N., Miller, A., Collins, C., & Bucher, T. (2020). Nutrition education in the australian new south wales primary school curriculum: Knowledge and attitudes of students and parents. *Children*, 7(4). <https://doi.org/10.3390/children7040024>
- Doyle, L. W., & Cheong, J. L. Y. (2019). Does bovine lactoferrin prevent late-onset neonatal sepsis? *The Lancet*, 393(10170), 382–384. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32390-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32390-0)
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Kupang. *CMHK Health Journal*, 3(3), 69–76.
- Putri, A. K., & Wirjatmadi, B. (2024). *KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMAN 1 GRESIK*. 5(September), 9835–9844.
- Putri, T. P., Sitorus, R. J., & Rahmiwati, A. (2023). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan

- Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners*, 7(2), 952–957. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15646>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(Lmic), S84–S97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 2(2), 281–288. <https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Silalahi, J. E. F., Sitorus, N., & Hotmaida, L. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Ada Remaja Di Sma Santa Maria 3 Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 17(2). <https://doi.org/10.36051/jiki.v17i2.249>
- Susanti, N., Agus Tantri, D., Nafsiah Purba, H., & Karlina Boangmanalu, L. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Dan Obesitas*. 5(3), 6071–6077.
- Ufrida, K., & Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156. <https://doi.org/10.20961/jas.v11i1.57134>
- Watson, F., Minarto, Sukotjo, S., Rah, J. H., & Maruti, A. K. (2019). Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia. In *Kementerian PPN/Bappenas*.