

Intensitas Konsumsi *Junk Food* Pada Ibu Rumah Tangga Di Pedesaan Kabupaten Grobogan

Agus Sudrajat^{1✉}, Catur Retno Lestari²

^{1,2} Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ivet, Semarang, Indonesia

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 7 Juni 2025

Direvisi 18 Juni 2025

Disetujui 4 Juli 2025

Keywords:

Housewife; Junk Food; Rural

Abstrak

Gaya hidup dan kebiasaan makan masyarakat Indonesia kini mengalami perubahan yang cukup besar, termasuk di kawasan pedesaan seperti Kabupaten Grobogan. Dalam keluarga, ibu rumah tangga memegang peranan penting dalam menentukan dan menyajikan makanan, sehingga memahami kecenderungan konsumsi makanan *junk food* pada kelompok ini sangat relevan untuk meningkatkan status gizi keluarga dan mencegah penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan status gizi pada ibu rumah tangga yang tinggal di daerah pedesaan. Penelitian menggunakan pendekatan observasional analitik dengan rancangan potong lintang (*cross-sectional*) dan dilaksanakan pada Januari hingga Februari 2025. Sebanyak 44 responden dipilih secara *purposive sampling*. Data konsumsi *junk food* dikumpulkan melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Hubungan antara variabel dianalisis menggunakan uji korelasi gamma dengan tingkat signifikansi 5% ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar 0,972 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dan status gizi. Selain itu, nilai korelasinya juga sangat lemah, yakni 0,009. Ketidakterkaitan ini kemungkinan disebabkan oleh rendahnya frekuensi konsumsi serta tingkat aktivitas fisik para responden.

Abstract

The lifestyle and dietary habits of Indonesians have undergone substantial changes, even in rural regions such as Grobogan Regency. Housewives play a crucial role in selecting and preparing meals for their families, making it essential to understand junk food consumption patterns in this demographic for improving nutritional status and preventing non-communicable diseases. This study aims to assess the correlation between junk food intake and nutritional status among housewives in rural settings. It employed an analytical observational approach with a cross-sectional design, conducted from January to February 2025. A total of 44 participants were selected using purposive sampling. Junk food consumption data were collected through the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Bivariate analysis using gamma correlation was applied to examine the relationship between the variables with a significance level of $p < 0.05$. The analysis indicated no statistically significant association between junk food consumption and nutritional status ($p = 0.972, p > 0.05$), with a very weak correlation coefficient of 0.009. The absence of a relationship may be influenced by factors such as the frequency of consumption and physical activity levels.

✉ Alamat Korespondensi:

E-mail: agussudrajat.gizi410@gmail.com

p-ISSN 2721-8503

e-ISSN 2775-9997

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) kini mendominasi penyebab kematian baik di tingkat dunia, nasional, maupun regional seperti Asia Tenggara. Di Indonesia, PTM menjadi penyebab utama kematian sepanjang periode 2000 hingga 2019 (Dwijayanti et al., 2025). Salah satu faktor utama yang mendorong peningkatan PTM adalah pergeseran gaya hidup ke arah yang kurang sehat, termasuk dalam hal konsumsi makanan. Masyarakat cenderung lebih sering mengonsumsi makanan siap saji, produk kemasan, serta makanan yang mengandung bahan tambahan (Anggraeni et al., 2020). Perubahan pola konsumsi ini tidak hanya terjadi di kota besar, tetapi juga merambah daerah pedesaan seperti Kabupaten Grobogan. Kemudahan memperoleh *junk food* melalui toko modern dan layanan pesan antar turut meningkatkan konsumsi meskipun berada jauh dari wilayah perkotaan. Peran ibu rumah tangga sangat penting dalam menentukan jenis makanan keluarga, sehingga penting untuk memahami kebiasaan konsumsi *junk food* di kelompok ini sebagai langkah awal dalam meningkatkan kualitas gizi dan mencegah PTM.

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO), *junk food* merujuk pada makanan dengan kalori, gula, lemak dan garam, namun sedikit kandungan zat gizi penting. Contoh makanan ini antara lain adalah burger, mie instan, gorengan, pizza, serta minuman tinggi gula. Makanan jenis ini digemari oleh kalangan muda karena harga yang relatif murah, waktu penyajian cepat, mudah diperoleh, dan sangat praktis (Sutrisno, 2018). Kehadiran layanan pesan antar melalui aplikasi semakin mempermudah akses terhadap makanan tersebut. Selain itu, merek-merek terkenal dari *junk food* seringkali dijadikan simbol status sosial di kalangan remaja. Tingginya angka konsumsi makanan cepat saji terjadi di seluruh kelompok usia, terutama pada dewasa muda, dengan prevalensi global yang mencapai 70% (Arya & Dubey, 2023).

Sejumlah riset menunjukkan tren peningkatan konsumsi makanan cepat saji di Indonesia. Rachmi (2017) mencatat adanya pergeseran konsumsi dari makanan lokal menuju makanan olahan di berbagai kalangan masyarakat. Wangi (2023) menyebut bahwa kemudahan dan cita rasa menjadi alasan utama konsumsi *junk food* di kalangan remaja. Di sisi lain, Ariyana & Wiwin (2020) menekankan bahwa rendahnya pemahaman tentang gizi juga menjadi penyebab utama. Namun demikian, sebagian besar studi tersebut masih berfokus pada masyarakat urban, mahasiswa, dan kelompok remaja, bukan pada ibu rumah tangga di desa. *Junk food* mengandung tinggi kadar karbohidrat, lemak trans, dan garam, tetapi kadar vitamin dan seratnya rendah. Jika dikonsumsi secara terus-menerus dalam jumlah besar, makanan ini dapat menyebabkan kelebihan berat badan (Simpatik et al., 2023). Walaupun konsumsi *junk food* menjadi isu nasional, kajian yang secara spesifik meneliti ibu rumah tangga di pedesaan masih jarang dilakukan. Perubahan pola konsumsi harian ibu kini cenderung beralih ke makanan dengan kandungan kolesterol tinggi, seperti makanan cepat saji, *seafood* yang mengandung garam berlebih, dan makanan dengan kadar lemak jenuh tinggi, yang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan (Husen et al., 2022).

Penelitian dari Badriyah et al. (2023) hanya mengkaji konsumsi makanan olahan secara umum di pedesaan tanpa menitikberatkan pada kelompok ibu rumah tangga. Padahal, ibu memiliki tanggung jawab besar terhadap pola makan dan kecukupan gizi anak. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam memilih serta mengolah makanan yang sehat untuk keluarga. Pemberdayaan ibu dinilai dapat meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengatasi persoalan gizi (Siswati et al., 2022). Penelitian oleh Ikhsani et al. (2021) lebih menitikberatkan pada pemberdayaan perempuan dalam mengoptimalkan penggunaan makanan dan minuman berkhasiat untuk meningkatkan kesehatan keluarga. Studi ini relevan karena mengangkat konteks lokal di Kabupaten Grobogan yang masih minim eksplorasi, dan membahas keterkaitan antara faktor sosial ekonomi, selera makanan, serta pemahaman gizi terhadap konsumsi makanan cepat saji. Dengan mempertimbangkan paparan tersebut, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi perilaku konsumsi *junk food* serta menelaah keterkaitannya dengan kondisi gizi pada kelompok ibu rumah tangga yang tinggal di daerah pedesaan.

METODE

Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain penelitian *cross-sectional*. Variabel bebas dari penelitian ini adalah tingkat konsumsi *junk food* di kalangan ibu rumah tangga di pedesaan, sedangkan variabel terikatnya adalah status gizi. Pengambilan data dilakukan pada Januari hingga Februari 2025. Populasi sasaran merupakan ibu rumah tangga yang tinggal di pedesaan wilayah Kabupaten Grobogan, dengan total sampel sebanyak 44 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (a) berusia 15 hingga 64 tahun, dan (b) bersedia berpartisipasi. Data status gizi didapatkan dengan mengukur nilai Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu membagi berat badan dalam kilogram (kg) dengan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan (M^2), kemudian dikategorikan menjadi BB kurang dengan $IMT < 18,5$, BB normal dengan $IMT 18,5-24,99$, dan BB lebih dengan $IMT \geq 25$. Data tingkat konsumsi *junk food* diambil menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang menilai frekuensi konsumsi makanan dan minuman cepat saji secara harian, mingguan, dan bulanan, lalu diklasifikasikan menjadi tidak pernah, jarang, dan sering. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi data, sedangkan uji bivariat dengan korelasi gamma dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel, dengan tingkat signifikansi sebesar $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang didapatkan dari 44 responden ibu rumah tangga yang tinggal di pedesaan dengan rerata usia 25-40 Tahun. Intensitas konsumsi *junk food* responden dari hasil angket FFQ menunjukkan 50% responden masuk dalam kategori jarang mengkonsumsi, sedangkan yang sering mengkonsumsi sebesar 31,8 persen.

Tabel 1. Karakteristik Responden Tingkat Konsumsi *Junk Food*

Tingkat Konsumsi <i>Junk Food</i>	Jumlah (n)	Presentase (%)
Sering	14	31.8
Jarang	22	50.0
Tidak pernah	8	18.2
Total	44	100.0

Sumber: Data Primer (2025)

Macam *junk food* yang dikonsumsi oleh responden dari jenis makanan seperti mie ayam, mie instan, gorengan dan minuman tinggi energi yang dikonsumsi responden seperti teh, es boba, serta minuman berkarbonasi tinggi gula. Hasil penelitian Lestari and Nusantara (2022), globalisasi mendorong perubahan gaya hidup masyarakat menuju pola yang kurang sehat, seperti konsumsi *junk food*, rokok, dan alkohol, serta minimnya asupan gizi dan aktivitas fisik. Hal ini memicu transisi epidemiologi dengan meningkatnya penyakit tidak menular, sehingga diperlukan upaya perbaikan pola hidup dan makan untuk menjaga kesehatan masyarakat. Hasil penelitian Siregar dan Siagian (2023), di tengah meningkatnya variasi dan ketersediaan *junk food*, perhatian terhadap kesehatan anak menjadi semakin penting. Tanpa pengaturan yang tepat terhadap porsi dan frekuensi konsumsinya, *junk food* berpotensi menimbulkan risiko negatif bagi kesehatan anak.

Seiring modernisasi, prevalensi overweight dan obesitas pada remaja menunjukkan tren peningkatan. Hal ini berkaitan erat dengan pola konsumsi yang kurang sehat, terutama dominasi makanan cepat saji (*junk food*) yang tinggi kalori tetapi rendah kandungan serat (Septiana dkk, 2018). Gizi lebih merupakan kondisi ketika seseorang memiliki berat badan yang melebihi batas normal akibat kelebihan asupan energi, yang kemudian disimpan dalam tubuh sebagai lemak. Salah satu faktor penyebab utama kondisi ini adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*) yang tinggi kalori dan rendah nilai gizi (Amalia dkk, 2016).

Tabel 2. Karakteristik Status Gizi Reponden

Status Gizi	Jumlah (n)	Presentase (%)
Berat Badan Lebih	21	47,7
Berat Badan Normal	21	47,7
Berat Badan Kurang	2	4,5
Total	44	100,0

Sumber: Data Primer (2025)

Hasil pengukuran status gizi pada tabel 2 menunjukkan responden yang memiliki status gizi berat badan berlebih sebesar 47.7 persen. Namun, masih terdapat responden dengan status berat badan kurang yaitu dua responden (4,5%). Status gizi merupakan indikator keseimbangan antara asupan nutrisi dengan kebutuhan gizi tubuh. Faktor yang secara langsung berkontribusi terhadap status gizi mencakup konsumsi makanan sehari-hari dan riwayat penyakit infeksi. Di sisi lain, tingkat aktivitas fisik serta pemahaman tentang gizi menjadi faktor tidak langsung yang turut memengaruhi kualitas status gizi individu (Zuhriyah 2021). Protein dan zat besi sangat penting untuk tumbuh kembang anak remaja. Jika makanan yang dikonsumsi sehari-hari kurang atau tidak seimbang, anak bisa mengalami masalah gizi seperti terlalu kurus atau bahkan kegemukan. Karena itu, ibu sebagai pengatur makanan keluarga harus memperhatikan kandungan gizi dalam masakan agar remaja tumbuh sehat dan kuat (Putri, Dary, and Mangalik 2022).

Nutrisi merupakan komponen esensial dalam proses tumbuh kembang balita dan memiliki keterkaitan yang erat dengan status kesehatannya. Defisiensi gizi pada anak balita dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi dan penyakit akibat menurunnya daya tahan tubuh (Sari and Agustin 2023). Masa anak-anak merupakan fase emas pertumbuhan anak yang membutuhkan pemantauan kesehatan optimal, di mana peran ibu rumah tangga sangat penting. Posyandu berfungsi sebagai layanan dasar untuk memantau tumbuh kembang dan status gizi anak. Kader kesehatan berperan menjembatani masyarakat dan tenaga kesehatan, serta mendorong ibu anak untuk aktif datang ke Posyandu. Kolaborasi antara kader dan ibu rumah tangga menjadi kunci keberhasilan pemantauan gizi dan perkembangan anak (Al Faiqoh 2022). Kualitas gizi dan kesehatan seseorang saat dewasa sangat dipengaruhi oleh asupan gizi di masa remaja. Dalam hal ini, peran ibu rumah tangga sangat penting, karena pengetahuan, sikap, dan kebiasaan makan remaja sering kali dibentuk dari pola asuh gizi di rumah. Oleh karena itu, ibu sebagai pengelola makanan keluarga perlu membekali anak-anak, terutama remaja, dengan pemahaman dan kebiasaan makan yang sehat agar mereka tumbuh dengan status gizi yang baik hingga dewasa (Aulia 2021).

Tabel 3. Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi

Hasil Uji	r	p
Korelasi Gamma	0,009	0,97

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan hasil Uji Gamma, analisis hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan klasifikasi status gizi pada ibu menunjukkan bahwa tidak terdapat keterkaitan yang signifikan secara statistik di antara keduanya ($p = 0,972$; $p > 0,05$). Selain itu nilai korelasinya juga menunjukkan nilai hubungan yang sangat kecil yaitu 0,009. Salah satu penyebabnya adalah rendahnya tingkat konsumsi *junk food* oleh ibu rumah tangga di wilayah pedesaan, di mana sebanyak 50% diantaranya jarang mengonsumsi, bahkan ada yang tidak pernah mengonsumsi *junk food* sama sekali. Hasil ini konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Priyadini & Dyah Intan Puspitasari (2024), yang mengungkapkan bahwa meskipun sebanyak 63% partisipan kerap mengonsumsi makanan cepat saji dan 42,5% diantaranya memiliki status gizi di luar kategori normal, uji statistik tidak menemukan keterkaitan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) ($p = 0,335$). Sebaliknya, ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik memiliki korelasi yang bermakna dengan IMT ($p = 0,011$). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik serta pola makan yang kaya serat dapat menjadi

faktor yang lebih menentukan terhadap status gizi dibandingkan sekadar frekuensi konsumsi *junk food*. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan berkurangnya massa otot, yang kemudian memperlambat proses pembakaran energi tubuh. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan penumpukan lemak.

Selama melakukan aktivitas fisik, tubuh membutuhkan energi tambahan untuk menggerakkan otot, serta untuk mendukung kerja organ vital seperti jantung dan paru-paru dalam mendistribusikan oksigen dan nutrisi. Banyaknya otot yang terlibat, jenis aktivitas, serta durasinya akan mempengaruhi jumlah energi yang digunakan. Seseorang dengan status gizi baik cenderung membakar lebih banyak energi saat beraktivitas dibandingkan individu dengan status gizi buruk. Jika konsumsi *junk food* tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai dan asupan makanan bergizi seperti sayur dan buah, maka status gizi dapat menurun. Sebaliknya, jika konsumsi *junk food* tetap dikontrol dan disertai dengan pola makan sehat serta aktivitas fisik rutin, maka status gizi bisa tetap stabil (Aprilia et al., 2025). Terlalu sering mengonsumsi *junk food* tanpa kecukupan gizi, menunjukkan kebiasaan makan yang tidak seimbang. Jika ditambah aktivitas fisik yang melebihi asupan energi, dapat mengakibatkan tubuh menggunakan cadangan energi dalam bentuk lemak tubuh, pada akhirnya berat badan menjadi turun (Priyadini & Dyah Intan Puspitasari, 2024).

Berdasarkan hasil analisis statistik pada penelitian ini, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara frekuensi konsumsi makanan *junk food* dengan kondisi status gizi ibu rumah tangga yang tinggal di wilayah pedesaan. Sebagian besar subjek yang mengonsumsi *junk food* dalam frekuensi tinggi tetap menunjukkan status gizi normal. Hal tersebut dimungkinkan adanya faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik, pendidikan gizi, pengetahuan gizi, ketersediaan pangan dan sosial budaya. Hasil-hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pada kelompok usia dewasa, konsumsi *junk food* tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan status gizi. Faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan kualitas tidur mungkin memiliki peran yang lebih dominan dalam menentukan status gizi individu.

Studi lain oleh Suryani et al. (2020) juga menunjukkan hasil serupa. Mereka tidak menemukan hubungan yang bermakna konsumsi *junk food* dengan status gizi siswa ($p=0,867$). Hal ini diduga karena *junk food* bukan bagian dari pola makan utama para siswa. Meskipun ada siswa yang sering mengonsumsi *junk food*, namun memiliki aktivitas fisik yang cukup sehingga dapat menjaga berat badan mereka secara stabil. Semakin tinggi intensitas aktivitas fisik, semakin besar kebutuhan energi tubuh. Tubuh dengan massa yang lebih besar cenderung memerlukan energi lebih banyak untuk melakukan aktivitas dibandingkan tubuh yang lebih kecil. Ibu rumah tangga dengan aktifitasnya di rumah memiliki waktu luang yang lebih untuk merencanakan dan menyiapkan makanan sehat untuk keluarga, seperti sarapan dan bekal sekolah anak. Kebiasaan ini berkontribusi dalam membentuk perilaku makan sehat anak dan mengurangi ketergantungan pada makanan siap saji (Rahmah et al., 2025). Hasil penelitian Marchamah (2023) pelaksanaan Gerakan Masyarakat Peduli Ibu, Bayi & Balita (GEMPITA) melibatkan berbagai tenaga kesehatan dan pemangku kepentingan desa dalam upaya promotif, preventif, dan pemberdayaan masyarakat. Selain itu, informasi dari media massa maupun dari tenaga kesehatan juga memengaruhi perilaku konsumsi *junk food*. Ibu yang memahami dampak negatif konsumsi *junk food* melalui edukasi cenderung membatasi konsumsinya (Yarah & Benita, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa tingkat konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) oleh ibu rumah tangga di wilayah pedesaan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi mereka. Artinya, meskipun beberapa individu mengonsumsi *junk food* dalam jumlah tertentu, hal tersebut tidak secara langsung memengaruhi kondisi gizi mereka secara keseluruhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa status gizi ibu rumah tangga lebih dipengaruhi oleh sejumlah faktor lain yang lebih mendasar dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa faktor yang terbukti memiliki pengaruh lebih besar terhadap status gizi antara lain adalah pola kebiasaan makan yang diterapkan dalam keluarga, intensitas aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari, serta ketersediaan dan aksesibilitas terhadap bahan pangan lokal yang sehat, seperti sayuran segar yang mudah diperoleh dari lingkungan sekitar. Kebiasaan makan yang terstruktur, konsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin melakukan aktivitas fisik terbukti berkontribusi secara positif dalam menjaga kondisi gizi ibu rumah tangga tetap dalam kategori sehat. Dalam konteks ini, peran ibu sebagai pengatur pola konsumsi di dalam rumah tangga menjadi sangat penting. Ibu rumah tangga memiliki tanggung jawab besar dalam membentuk perilaku makan seluruh anggota keluarga,

termasuk dalam mengambil keputusan makanan apa yang disajikan setiap hari. Oleh karena itu, mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan menggantinya dengan pilihan makanan lokal yang lebih sehat bukan hanya akan berdampak positif pada kesehatan pribadi seorang ibu, tetapi juga akan meningkatkan kualitas kesehatan seluruh anggota keluarga dalam jangka panjang. Dengan demikian, kesadaran akan pentingnya pengelolaan pola makan keluarga serta pemanfaatan sumber daya lokal yang sehat menjadi kunci dalam upaya menjaga dan meningkatkan status gizi di tingkat rumah tangga, khususnya di wilayah pedesaan yang secara potensial memiliki kekayaan pangan alami yang lebih mudah diakses.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. P. W., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Fitranti, D. Y. (2020). Perbedaan konsumsi makanan jajanan kemasan mengandung monosodium glutamat dan status gizi pada remaja urban dan sub urban di Kabupaten Semarang. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.3980>
- Al Faiqoh, Zakkiya. 2022. "Peran Kader Posyandu Dalam Pemantauan Status Gizi Balita : Literature Review." *Journal of Health Education and Literacy* 5(1): 19–25. doi:10.31605/j-health.v5i1.1573.
- Anggraeni, A. P. W., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Fitranti, D. Y. (2020). Perbedaan konsumsi makanan jajanan kemasan mengandung monosodium glutamat dan status gizi pada remaja urban dan sub urban di Kabupaten Semarang. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.3980>
- Aprilia, B., Astika, T., & Permatasari, E. (2025). *Hubungan Konsumsi Junk Food , Aktivitas Fisik , Durasi Gadget , dan Uang Saku Dengan Status Gizi Remaja SMK Poncol Jakarta Pusat*. 5(2), 103–113. <https://doi.org/10.24853/mjnf.5.2.103-113>
- 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>
- Arya, C., & Dubey, N. (2023). A critical review on fast-food consumption pattern among South Asian and Southeast Asian young adults. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(6), 2282–2290. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20231717>
- Aulia, Ninda Rizki. 2021. "Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja." *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)* 2(02): 31–35. doi:10.46772/jigk.v2i02.454.
- Badriyah, I., Oktaviani, I., Jeaneta, R., Aulia, R., Khaulan, S., & Muktiarni, M. (2023). Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal untuk Pengolahan Makanan Sehat di Desa Ciherang Kabupaten Pacet Cianjur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 3(2), 445–450. <https://doi.org/10.54082/jamsi.677>
- Dwijayanti, I., Utami, D. A., Siahaan, M. F., & Farah, M. (2025). *Edukasi Pembatasan Asupan Gula , Garam Lemak dalam Pemilihan Jajanan Remaja Education on Restricting Sugar , Salt , and Fat Intake in the Selection of Adolescents Snacks*. 2019(1).
- Husen, F., Ratnaningtyas, N. I., Hidayah Khasanah, N. A., & Yuniati, N. I. (2022). Peningkatan Kadar Kolesterol dan Usia Pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 351–359. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.775>
- Ikhsani, H., Yanti, R. N., & Suwarno, E. (2021). Pemberdayaan Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Kesehatan Keluarga Melalui Makanan Dan Minuman Yang Berkhasiat Obat.

ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1 Juni), 81–87.
<https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v3i1.626>

- Lestari, Dyah Ayu, and Achmad Nusantara. 2022. "Pengaruh Kepatuhan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Tahun 2022." *Malahayati Nursing Journal* 4(9). doi:10.33024/mnj.v4i9.6961.
- Marchamah, Dwi Nur Siti; Arumsari, Wahyuni. 2023. "Sustainability of Community Movement Innovation That Cares for Mothers and Toddlers for High Risk Pregnant Women." *Media Ilmu Kesehatan* 12(3): 245–59. doi:<https://doi.org/10.30989/mik.v12i3.1255>.
- Nur Amalia, Rizki, Delmi Sulastri, and Rima Semiarty. 2016. "Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang." *Jurnal Kesehatan Andalas* 5(1). doi:10.25077/jka.v5i1.466.
- Priyadini, S. M., & Dyah Intan Puspitasari. (2024). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 8(2), 209–216.
- Putri, Martha Pitaloka, Dary Dary, and Gelora Mangalik. 2022. "Asupan Protein, Zat Besi Dan Status Gizi Pada Remaja Putri." *Journal of Nutrition College* 11(1): 6–17. doi:10.14710/jnc.v11i1.31645.
- Rachmi, C. . (2017). Overweight and obesity in Indonesia: prevalence and risk factors—a literature review. *Public Health, Volume 147*, 20–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.02.002>
- Rahmah, A., Amir, S., Hasan, N., Studi, P., Gizi, I., Masyarakat, F. K., Hasanuddin, U., Pengetahuan, T., & Food, J. (2025). Hubungan Teman Sebaya (Peer Group) Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Relationship Between Of Peer Group And Level Knowledge. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition, Vol. 14 No*, 1–12.
- Sari, Reni Puspita, and Kurnia Agustin. 2023. "Analisis Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Penyakit Infeksi Pada Anak Balita Di Posyandu Wilayah Puskesmas Colomadu I." *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 14(1): 171–78. doi:10.26751/jikk.v14i1.1596.
- Septiana, Pipit, Fajar Ari Nugroho, and Catur Saptaning Wilujeng. 2018. "Konsumsi Junk Food Dan Serat Pada Remaja Putri Overweight Dan Obesitas Yang Indekos." *Jurnal Kedokteran Brawijaya*: 61–67. doi:10.21776/ub.jkb.2018.030.01.11.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Siregar, Lis Yulianti, and Maulia Mutiara Siagian. 2023. "Persepsi Orang Tua Tentang Konsumsi Junk Food Untuk Anak Usia Dini." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 7(3): 3477–85. doi:10.31004/obsesi.v7i3.4638.
- Siswati, T., Afiati, S. N., & Alit Gunawan, I. M. (2022). Pemberdayaan Perempuan Melalui Pelatihan Pengolahan Makanan Untuk Mengatasi Stunting Balita Di Daerah Perdesaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 244–248. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32841>
- Suryani, I. S., Sulastri, M., & Hasrinurhidayat. (2020). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 4 (1), 79–84.

- Sutrisno. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 7–10. <https://doi.org/10.30994/10.30994/vol1iss1pp16>
- Wangi, D. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Siswa XI SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi(JIG)*, 2(2), 1–3.
- Yarah, S., & Benita, M. (2021). Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), 87–94. <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/acehmedika>
- Zuhriyah, Amanatuz. 2021. “Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo.” *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya* 01(01): 45–52.