

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN
TINGKAT PENGETAHUAN GIZI TERHADAP STATUS GIZI
OVERWEIGHT PADA SISWA/I SMP NEGERI 10 PALEMBANG**



DISUSUN OLEH:

RATTU JUNIKA

Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.077

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA

TAHUN 2026

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN
TINGKAT PENGETAHUAN GIZI TERHADAP STATUS GIZI
OVERWEIGHT PADA SISWA/I SMP NEGERI 10 PALEMBANG**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Program Studi Gizi Program Diploma Tiga**



DISUSUN OLEH:

RATTU JUNIKA

Nomor Induk Mahasiswa : PO.71.31.1.23.077

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA

TAHUN 2026

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN TUGAS AKHIR

“Gambaran Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Tingkat Pengetahuan Gizi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik fisik, psikologis, emosional, maupun sosial. Menurut *World Health Organization* (WHO), kelompok remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun (WHO, 2020).

Perubahan gaya hidup dan pola konsumsi saat ini justru mendorong meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Data WHO (2020) menunjukkan bahwa sekitar 80% remaja di dunia rutin mengonsumsi makanan cepat saji, terutama pada waktu makan siang (50%), makan malam (15%), dan sarapan (15%). (WHO, 2020).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja pertengahan (14–16 tahun), dan remaja akhir (17–19 tahun) (Kemenkes, 2018).

Pada fase ini terjadi pubertas, pertumbuhan yang berlangsung cepat, perubahan hormonal, serta perkembangan kemampuan kognitif yang semakin matang (UNICEF, 2023).

Pesatnya proses pertumbuhan selama masa remaja menyebabkan kebutuhan energi dan zat gizi meningkat dibandingkan tahap kehidupan lainnya. Asupan gizi yang memadai sangat diperlukan untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan organ, serta aktivitas sehari-hari (Amraini *et al.*, 2020).

Kondisi tersebut turut memengaruhi status gizi remaja. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa 7,6% mengalami gizi kurang, 12,1% termasuk kategori *overweight*, dan 4,1% mengalami obesitas. Di Provinsi Sumatera Selatan,

persentase remaja dengan status gizi sangat kurus sebesar 1,7%, kurus 5,2%, normal 79,9%, *overweight* 10,2%, dan obesitas 2,9%. Data tersebut menunjukkan bahwa permasalahan gizi lebih masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius.

Status gizi mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh. Kondisi gizi yang optimal dapat dicapai apabila kebutuhan zat gizi terpenuhi dan dimanfaatkan secara efektif oleh tubuh sehingga mampu menunjang pertumbuhan, perkembangan otak, produktivitas, serta kesehatan secara menyeluruh (Septiawati *et al.*, 2021).

Sebaliknya, ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan energi dapat menyebabkan gangguan status gizi, salah satunya berupa gizi lebih. Menurut Kementerian Kesehatan (2023), kegemukan merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh secara berlebihan yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu *overweight* dan obesitas. Berdasarkan Permenkes Nomor 2 Tahun 2020, anak dan remaja usia 5–18 tahun dikategorikan *overweight* apabila memiliki nilai Z-score IMT/U lebih dari +1 SD hingga +2 SD.

Temuan penelitian sebelumnya di SMP Negeri 10 Palembang menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *overweight* dan obesitas cenderung memiliki frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi serta tingkat aktivitas fisik yang relatif rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat dapat menjadi salah satu penyebab meningkatnya kejadian gizi lebih pada remaja (Pranata, 2018).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya kasus *overweight* adalah tingginya konsumsi makanan cepat saji. *Fast food* merupakan makanan yang dapat disajikan dan dikonsumsi dalam waktu singkat, seperti burger, pizza, ayam goreng, kentang goreng, sandwich, serta minuman bersoda (Hidayah *et al.*, 2023).

Jenis makanan ini umumnya memiliki kandungan kalori, gula, garam, dan

lemak yang tinggi, namun rendah serat dan beberapa zat gizi penting. Apabila dikonsumsi secara berlebihan, makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas, hipertensi, diabetes, dan berbagai penyakit tidak menular lainnya (Priyadini & Puspitasari, 2024 dalam Asshar *et al.*, 2024).

Hasil riset Nielsen juga menunjukkan bahwa sekitar 69% masyarakat perkotaan di Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji, yang mengindikasikan semakin meningkatnya popularitas pola makan tersebut (Yetmi *et al.*, 2021).

Masa remaja merupakan tahap penting dalam proses pertumbuhan, dibutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lain. Namun, makanan cepat saji umumnya mengandung protein, kalori, garam, bahan pengawet, serta pewarna dengan kadar serat yang rendah, sehingga dapat meningkatkan risiko timbulnya penyakit degeneratif (Ismiati *et al.*, 2023).

Selain pola konsumsi, pengetahuan gizi juga berperan penting dalam menentukan perilaku makan remaja. Pengetahuan yang baik mengenai gizi akan memengaruhi kemampuan seseorang dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Sebaliknya, rendahnya pemahaman mengenai gizi dapat mendorong kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah nilai gizi. Dengan demikian, semakin baik tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki remaja, diharapkan semakin baik pula perilaku makan dan status gizinya. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi *overweight* pada siswa SMP Negeri 10 Palembang menjadi penting untuk dilakukan sebagai dasar penyusunan strategi pencegahan dan promosi kesehatan di lingkungan sekolah (Fitriani *et al.*, 2020).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang serta data SKI 2023 yang menunjukkan masih adanya masalah gizi pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia yaitu *overweight* adalah 12,1%, ditambah dengan meningkatnya tren konsumsi makanan cepat saji. Maka peneliti tertarik meneliti gambaran pola konsumsi makanan cepat saji dan tingkat pengetahuan gizi terhadap status gizi *overweight* pada siswa/i SMP Negeri 10 Palembang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran pola konsumsi makanan cepat saji dan tingkat pengetahuan gizi terhadap status gizi *overweight* pada siswa/i SMP Negeri 10 Palembang.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui prevalensi status gizi *overweight* pada siswa/ SMP Negeri 10 Palembang
- b. Diketahui karakteristik responden (jenis kelamin, usia dan kelas) pada siswa/i SMP Negeri 10 Palembang.
- c. Diketahui pola konsumsi makanan cepat saji berdasarkan jenis, jumlah dan frekuensi yang dikonsumsi oleh siswa/i SMP Negeri 10 Palembang.
- d. Diketahui akses pembelian makanan cepat saji yang dikonsumsi siswa/i SMP Negeri 10 Palembang.
- e. Diketahui asupan zat gizi makro yang dikonsumsi siswa/i SMP Negeri 10 Palembang.
- f. Diketahui pengetahuan gizi pada siswa/i SMP Negeri 10 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai pembelajaran untuk menambah wawasan dan pengalaman dalam

memahami hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan tingkat pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja *overweight* sebagai dasar pengembangan ilmu gizi masyarakat.

2. Bagi SMP Negeri 10 Palembang

Sebagai informasi data penting terkait pola konsumsi cepat saji dan pengetahuan gizi siswa yang dapat dijadikan dasar dalam merancang program edukasi dan intervensi untuk meningkatkan status gizi normal dan kesehatan siswa.

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Penelitian ini menjadi referensi dan sumber informasi yang mendukung pengembangan kurikulum dan penelitian berbasis komunitas dalam bidang gizi remaja, khususnya di lingkungan urban dengan tantangan pola makan cepat saji pada era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, F., Suryani, L., Dahlan, M., Angraeni, N., & S, M. (2024). Studi Pengetahuan Mahasiswa Tentang Dampak Makanan Cepat Saji di Universitas Almarisah Madani. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 8(2), 83–90. <https://doi.org/10.57214/jusika.v8i2.688>
- Adriani, F., Suryani, L., Dahlan, M., Angraeni, N., & S, M. (2024). Studi Pengetahuan Mahasiswa Tentang Dampak Makanan Cepat Saji di Universitas Almarisah Madani. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 8(2), 83–90. <https://doi.org/10.57214/jusika.v8i2.688>
- Akhriani, M., Wati, D. A., Widiastiti, I., Pritinia, F., Kurniawati, M., Nurhayati, A., & Lestari, L. A. (n.d.). Edukasi Faktor-Faktor Overweight Remaja dengan Media Nutsite Forover (Nutrition Website for Overweight) di SMAN 1 Gadingrejo. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)* 2024, 6. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>
- Aliyah, H. M., Andriyani, & Lusida, N. (2025). Analisis Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Resiko Obesitas Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(4), 41–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.62017/jkmi>
- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan terhadap Status Gizi Remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2017. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 264–269. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.2916>
- Arumningtyas, I. F., Nisa, F. Z., & Astuti, R. T. (2022). Analisis Kandungan Gizi dan Uji Organoleptik Pudding dengan Penambahan Tepung Jangkrik (*Gryllus testaceus*). *Jurnal Ilmu Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*. <http://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JIGK/article/view/16281>
- Asshar, B., Khoirunnisa, D. U., Hardhana, E. W., Novitasari, I. K., Paramitha, K. P., Himawan, L. P. J., Ariyanti, N. K., Akbar, N. A., & Aulia, N. A. (2024). Hubungan Konsumerisme Makanan Cepat Saji terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Gizi Angkatan 2023. *JURNAL ANGKA*, 1(2), 371–383. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>
- Aswita, A., & Suhartatik, N. (2021). Analisis Kandungan Gizi Makanan Pendamping ASI (MPASI) dari Tepung Komposit. *Jurnal Pangan Dan Agroindustri*. <https://jpa.ub.ac.id/index.php/jpa/article/download/1231>
- Azzahra, F. L., & Suryaalamshah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di MAN 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi & Kesehatan (JGK)*, 16(1), 53. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/467/253>

- Baroroh, U., Latifah, U., & Hidayah, S. N. (2022). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Remaja tentang Gizi Isi Piringku sebagai Upaya Menurunkan Triple Burden Malnutrition. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5), 3561–3571. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i5.10028>
- Bonita, I. A., & Fitrianti, D. Y. (2017). Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight pada Remaja Stunting SMP. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 52–60. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>
- Chairil, Isnaniar, Norlita, W., & Oktavia, N. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/index>
- Efendi, H. N., Laili, A. N., & Fairosi, M. (2025). Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa di Era Food Delivery Online. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(2), 706–714. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i2.6292>
- Ernawati, Yulianti, N., Sapriani, I., & Amalia, N. (2023). Profil Pengukuran Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Jakarta Pusat. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Reproduksi (JKKR)*, 2(2), 34–38. <https://ejurnal.stikbudikemuliaan.ac.id/index.php/jkkkr/article/view/34/23>
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal of Health & Science Community*, 4(1), 29–38. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/5041>
- Fund, U. N. C. (2023). *Adolescence: A critical life stage*. UNICEF. <https://www.unicef.org/adolescence>
- Harahap, N., & Siregar, S. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food pada Remaja. *Jurnal Health Sains*, 4(1), 45–53.
- Hidayah, N., Maimunah, S., & Ramdhani, N. W. (2023). Status Gizi Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3010–3019. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9165>
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Buku Ajar Kesehatan Remaja*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ismiati, Asyura, S., Fitriana, N., & Kesumawati. (2023). Kualitas Gizi Makanan Siap Saji yang Dikonsumsi Remaja di Sekolah Menengah Atas. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(1), 1207–1218. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/5875>

- Khoirotun Nisak, S., Azzahra, A. I., Male, E. Y., Kiting, F., Margaretha, L., Zulfiani, L., Mbowa Lado, M., Hunggu Urang, R. D., & Lapu, R. (2025). Pengaruh Konsumsi Makanan Instan Pada Status Gizi Remaja. *The Effect of Instant Food Consumption on Adolescent Nutritional Status*, 15(2), (halaman belum dicantumkan). <https://journal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/download/1007/536/2723>
- Kristanti, M., Nugrohowati, N., Harjono, Y., & Fairuz, N. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Sikap Remaja dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (The Public Health Science Journal)*, 13(1), 44–49. <http://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm>
- Lalage, N., Indraswari, R., & Widyastuti, W. (2024). Analisis Kandungan Gizi Makanan Olahan Berbasis Umbi-Umbian di Jawa Barat. *Jurnal Pangan*. <https://jurnal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jPang/article/view/10636>
- Lathifah, Darmin, Alkhair, Salsabiila, Firmasnyah, M., Lestari, E. P., Oktaviani, Z. D., Kuswanti, N., & Harija, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi. *The Relationship between Knowledge and Attitudes About the 4 Pillars of Balanced Nutrition and Nutritional Status*, 7(6), 1189–1195. <https://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/1568/894>
- Maulidiyah, M. (2024). Hubungan Pengetahuan Personal Hygiene dengan Perilaku Personal Hygiene pada Anak Usia Sekolah di SDN Jatirejo Kabupaten Jombang. *Medika Tadulako (Jurnal Ilmiah Kedokteran)*, 9(2), 64–69. <https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/medika/article/>
- Mufidah, A., Briawan, D., & Heryatno, Y. (2024). Preferensi dan Frekuensi Konsumsi Makanan Tradisional dan Cepat Saji pada Remaja di Provinsi Bali. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2).
- Muharramah, A., Wati, D. A., Pratiwi, A. R., Khairani, M. D., & Saputri, A. A. (2023). Pengukuran Status Gizi dan Konseling Gizi sebagai Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 5(2). <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi>
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Organization, W. H. (2020). *Adolescent Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Organization, W. H. (2025). *Adolescent health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., Prasetya, A. P., Anggraini, N., Marpuah, S., & Asanti, E. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan

- Remaja. *Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Permatasari, T., Sandy, Y. D., Pratiwi, C., Damanik, K. Y., Rukmana, E., & Silitonga, A. I. (2022). Kebiasaan Sarapan, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 1349–1356. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/9739>
- Prakoso, I., Junadi, P., & Rusadi, R. A. (2025). Faktor–Faktor yang Dapat Mempengaruhi Keputusan Remaja dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji di Indonesia: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 6842. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/44909/29116>
- Pranata, R. (2018). *Gambaran kebiasaan konsumsi fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja di SMP Negeri 10 Palembang* [Poltekkes Kemenkes Palembang]. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/289>
- Priyadini, S. M., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(2), 209–216. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1504>
- Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., Ulandari, & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat STIKES Cendekia Utama Kudus*, 13(1). <http://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>
- Rahayu, P. S., Suparman, Dewi, M., Agung, F., & Hastuti, W. (2022). Asupan Energi, Asupan Protein, Aktifitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 995–1003. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.888>
- Ratnasari, P. I. (2021). *Pengetahuan Pemustaka UPT Perpustakaan Universitas Diponegoro tentang Undang-Undang Hak Cipta* (D. Yuniwati BYPMYRR (ed.)) [Universitas Diponegoro]. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jip/article/view/23067>
- Ratumanan, S. P., Achadiyani, & Khairani, A. F. (2023). Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi : Sebuah Studi Literatur. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(1), e704–e704. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/704>
- Septiawati, D., Indriani, Y., & Zuraida, R. (2021). Tingkat Konsumsi Energi dan Protein dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), [isi halaman artikel jika ada]-[isi halaman artike. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.660>

- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan* (Edisi Tahu). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. <https://studylibid.com/doc/4318846/buku-survei-konsumsi-pangan>
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak pada Masa Remaja: Tinjauan Psikologi. *Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 36–49. <https://www.jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332/589>
- Sulistiyadewi, N. P. E., & Wasita, R. R. R. (2022). Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja di SMK Kesehatan Bali Khresna Medika. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 140–148. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v10i3.338140>
- Supariasa, I. D. N. (2016). *Penilaian Status Gizi*. EGC.
- Syahrul Munir, M., Nugroho, D. A., & Ahsan, M. (2024). KLASIFIKASI TINGKATAN KALORI MENU RESTORAN FAST FOOD DI INDONESIA MENGGUNAKAN METODE NAIVE BAYES. *BIMASAKTI: Jurnal Riset Mahasiswa Bidang Teknologi Informasi*, 6(2), 151–161. <https://doi.org/10.21067/bimasakti.v6i2.10057>
- Syapitri, S., Darsini, D., & Fahrurrozi, F. (2021). Bab II. In *Poltekkes Malang*. https://perpus-utama.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/P17430211010/12.BAB_II.pdf
- Tunjung, A. P. S., Tsiompah, G., & Permatasari, O. (2024). Indeks Massa Tubuh Menurut Usia, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Pada Remaja SMP Negeri 13 Semarang. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 94–103. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.721>
- Wargadalem, F. R., Wasino, & Yulifar, L. (2023). Pempek Palembang: History, Food Making Tradition, and Ethnic Identity. *Journal of Ethnic Foods*, 10, 45. <https://doi.org/10.1186/s42779-023-00209-z>
- Widowati, T., Setyowati, D. L., & Widiyastuti, F. (2023). Analisis Kandungan Gizi pada Formula Susu Nabati Fortifikasi Bekatul. *Jurnal Agroteknologi*. <https://jurnal.ustjogja.ac.id/index.php/agrotek/article/download/17698>
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Studia Universitatis*, 6(1), 25–? <https://doi.org/10.32923/stu.v6i1.2021>
- Yugharyanti, T. P., Fatimah, S., & Rahfiludin, M. Z. (2024). Alasan Pemilihan Makanan, Akses Pembelian Makanan, dan Kualitas Diet pada Mahasiswa. *Jurnal Nutrition College*, 13(1), 17–28. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>

Zurrahmi, Z. R., Sudiarti, P. E., Lestari, R. R., & Yuristin, D. (2024). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. *Jurnal Ners: Research & Learning in Nursing Science*, 8(1), 159–166. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>