
Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Kebiasaan Tidur dengan Status Gizi Siswa SMP di Surabaya

Nikmatul Islamiah^{1✉}, Faridha Nurhayati¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: nikmatul.23223@mhs.unesa.ac.id

Info Artikel	Abstract
<p>Diajukan: 2025-12-16 Derevisi: 2026-01-26 Diterima: 2026-02-06 Diterbitkan: 2026-02-07</p> <p><i>Keyword:</i> Adolescents; Junk Food Consumption; Nutritional Status; Sleep Habits</p>	<p>The purpose of this study is to examine the relationship between junk food consumption and sleep habits with the nutritional status of students at SMPN 35 Surabaya. The research method used is a correlational approach with an Ex Post Facto design. The research sample was obtained using a cluster random sampling method, resulting in 257 respondents, consisting of 132 males and 125 females. The research instrument was a structured questionnaire that had undergone a validity test, with 23 statements declared valid ($r\text{-count} \geq r\text{-table } 0.1224$), and a reliability test with a Cronbach's Alpha value of 0.576. Nutritional status was determined using BMI/age standards. The data were analyzed using descriptive statistics and the Chi-Square test, and processed with the help of SPSS software. The results of the study indicate a significant relationship between junk food consumption and the nutritional status of students at SMPN 35 Surabaya ($p=0.005 < 0.05$). In contrast, sleep habits showed no significant association ($p=0.178 > 0.05$). The conclusion of this study is that junk food consumption more dominantly affects students' nutritional status than sleep habits. These results can help schools in making healthy canteen policies and provide nutrition education for students and parents.</p>
<p>Kata Kunci: Konsumsi <i>Junk Food</i>; Kebiasaan Tidur; Remaja Status Gizi</p>	<p>Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi junk food dan kebiasaan tidur dengan status gizi siswa SMPN 35 Surabaya. Metode Penelitian yang digunakan adalah pendekatan korelasional dengan desain Ex Post Facto. Sampel Penelitian ini menggunakan metode cluster random sampling yang diperoleh 257 responden, terdiri dari 132 Laki-laki dan 125 Perempuan. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang telah melalui uji validitas dengan 23 pernyataan dinyatakan valid ($r\text{-hitung} \geq r\text{-tabel } 0,1224$) dan uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,576. Status gizi ditentukan menggunakan standar IMT/U. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Chi-Square serta diolah menggunakan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi junk food dengan status gizi siswa di SMPN 35 Surabaya ($p=0,005 < 0,05$). Sebaliknya, kebiasaan tidur tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p=0,178 > 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah konsumsi junk food lebih dominan memengaruhi status gizi siswa dibandingkan kebiasaan tidur. Hasil ini dapat membantu sekolah dalam membuat kebijakan kantin yang sehat serta memberikan edukasi gizi bagi siswa dan orang tua.</p>

**✉ Alamat korespondensi:**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

How to Cite:

Islamiah, N., & Nurhayati, F. (2026). Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Kebiasaan Tidur dengan Status Gizi Siswa SMP di Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 18-24.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.970>

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok yang sering mengalami masalah gizi (Patra Nugraha & Yunieswati, 2022). *Overweight* dan obesitas, yang disebabkan oleh akumulasi lemak berlebihan, adalah masalah gizi yang sering terjadi pada remaja (Syifa & Djuwita, 2023). Menurut Riskesdas dalam penelitian (Habsidiani & Ruhana, 2023) terdapat peningkatan signifikan dalam kasus kelebihan berat badan di kalangan remaja Indonesia yang berusia antara 13-18 tahun berdasarkan IMT/U. Data Riskesdas tahun 2013 dan tahun 2018 menunjukkan peningkatan sebesar 2,3% dan 2,4%, masing-masing menunjukkan bahwa status gizi remaja perlu diperhatikan (Sitoayu et al., 2021).

Status gizi remaja menjadi penting untuk diperhatikan, karena status gizi menunjukkan keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan yang dibutuhkan metabolisme tubuh (Silaban et al., 2024). Status gizi dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk kebiasaan pola makan sehari-hari dan durasi tidur (Mufidah & Soeyono, 2021). Kedua kebiasaan ini sering kali menyebabkan masalah gizi lebih pada anak-anak dan remaja, yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Faisal et al., 2023). Kesesuaian antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan dikenal sebagai kecukupan gizi, yang bermanfaat untuk memelihara fungsi tubuh secara optimal (Hartanti et al., 2024).

Kecukupan gizi dapat dilihat dari kebiasaan makan pada anak sekolah, yang tidak hanya dibentuk oleh makanan yang tersedia di rumah, tetapi juga pilihan makanan yang mereka konsumsi selama berada di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sekolah adalah salah satu faktor yang memengaruhi pola

makan siswa (Diana et al., 2025). Penelitian yang dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sukawati juga menyatakan bahwa pola konsumsi jajanan berenergi tinggi, termasuk gorengan dan makanan cepat saji yang tersedia secara luas di kantin maupun lingkungan sekitar sekolah, berkaitan dengan kejadian *overweight*/obesitas remaja (Wulansari et al., 2021).

Menurut *National Institute of Nutrition* (NIN), *junk food* adalah makanan dengan tingkat vitamin dan mineral yang rendah tetapi tinggi garam, gula, lemak dan kalori. Konsumsi *junk food* yang sering dikaitkan dengan pola makan yang tidak seimbang dan jika tidak ada batasan untuk konsumsi *junk food*, akan menyebabkan obesitas (Nugroho et al., 2020).

Selain konsumsi *junk food*, perubahan gaya hidup digital juga berdampak pada pola tidur siswa, di mana remaja harus tidur antara 8-10 jam setiap malam untuk mendukung metabolisme tubuh yang baik (Fakhrurrozi et al., 2024). Banyak remaja di Indonesia yang mengalami masalah tidur, transisi bangun-tidur adalah masalah yang paling umum, sebanyak 62,9 % remaja berusia antara 12-15 tahun, (Muntomimah & Syahrul Mubarak, 2025). Seperti halnya dengan penelitian yang dilaksanakan di SMP Lumajang memperlihatkan bahwa kebiasaan tidur yang baik (tidur awal) berkaitan dengan konsentrasi yang lebih tinggi dalam belajar dibandingkan dengan siswa yang sering begadang (Balasad et al., 2025). Pola hidup yang tidak sehat dan kebiasaan tidur yang tidak teratur secara konsisten dapat menyebabkan obesitas (Novitasari et al., 2024).

Kondisi ini juga terjadi pada remaja, termasuk siswa SMPN 35 Surabaya, ketersediaan berbagai jenis makanan yang kurang sehat sangat mudah dijumpai di

lingkungan sekolah. Banyak penjual di sekitar sekolah yang menjual camilan instan atau *junk food*, seperti pentol, batagor, mie instan, minuman bersoda, dan berbagai makanan ringan tinggi kalori. Kondisi tersebut membuat siswa lebih mudah mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, ini dapat memengaruhi kesehatan, pola makan, dan status gizi mereka. Selain itu, aktivitas di luar sekolah dan penggunaan gadget membuat siswa tidur lebih larut, yang dapat memengaruhi pola tidur mereka.

Meskipun demikian, penelitian tentang kebiasaan tidur pada remaja masih beragam dan tidak konsisten. Selain itu, penelitian yang menganalisis hubungan antara konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur secara bersamaan pada siswa SMP masih sangat sedikit, khususnya pada sekolah di perkotaan seperti Surabaya. Keterbatasan ini menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor gaya hidup yang berhubungan dengan status gizi remaja SMP.

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan menganalisis kombinasi konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur sebagai faktor yang berhubungan signifikan dengan status gizi pada siswa SMP, jumlah penelitian di tingkat sekolah menengah pertama masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur dengan status gizi siswa di SMPN 35 Surabaya.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan Desain *Ex Post Facto* yang memungkinkan untuk mengetahui keterhubungan beberapa variabel tanpa melakukan perubahan data pada variabel terikat (Wulandari et al., 2024). Selain itu, penelitian ini bersifat korelasional, dengan tujuan menilai kekuatan dan arah hubungan antara variabel konsumsi *junk food*, kebiasaan tidur, dan status gizi, tanpa menguji hubungan sebab-akibat secara langsung. Kegiatan penelitian

dilaksanakan di SMP Negeri 35 Surabaya pada tanggal 5 November 2025.

Partisipan

Populasi penelitian ini melibatkan siswa kelas 8 SMP Negeri 35 Surabaya dan menggunakan pemilihan sampel teknik *Cluster Random Sampling*, dengan melibatkan 257 siswa yang menjadi klaster penelitian. Dengan membagi populasi penelitian ke dalam kelompok kelas alami, metode pengambilan sampel klaster dianggap lebih praktis dan efisien tanpa mengurangi keterwakilan populasi.

Instrumen

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner terstruktur yang diberikan kepada siswa. Kuesioner ini mencakup beberapa bagian, salah satunya, konsumsi *junk food*, yang mencakup pertanyaan tentang seberapa sering siswa mengonsumsi makanan cepat saji dan jenis makanan tersebut dalam jangka waktu tertentu dan kebiasaan tidur, yang mencakup jumlah waktu tidur, kebiasaan tidur, dan rutinitas bangun setiap hari. Selain itu, Status gizi siswa dinilai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT/U).

Validitas diuji menggunakan korelasi produk moment. Hasilnya menunjukkan bahwa 23 butir pernyataan valid ($r\text{-hitung} \geq r\text{-tabel}$ 0,1224). Untuk menguji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* yang menghasilkan nilai α sebesar 0.576, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dalam mengukur variabel yang terkait dengan kebiasaan tidur dan konsumsi *junk food*.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

No	Cronbach'Alpha	Jumlah
1	0,576	23

Prosedur

Untuk mengumpulkan data, kuesioner dibagikan kepada siswa yang dipilih untuk menjadi responden. Sebelum siswa mengisi kuesioner, peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur pengisian kuesioner, sehingga siswa memahami cara

menjawab dengan benar dan mendapatkan data lebih tepat.

Analisis Data

Data di Analisis dalam 2 tahap. Pertama, analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik responden, seperti usia, tinggi badan, berat badan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Kedua, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur dengan status gizi, karena seluruh variabel yang dianalisis berbentuk kategori. Data diolah dengan menggunakan bantuan software SPSS.

HASIL

Data berikut merupakan data statistik yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *junk food* dan kebiasaan tidur dengan status gizi di SMPN 35 Surabaya yang berjumlah 257 orang.

Tabel 2. Distribusi Data Responden

Variabel	N	Mean	SD
Laki-Laki	132	-	-
Perempuan	125	-	-
Usia(tahun)	257	13.67	.548
Tinggi Badan(cm)	257	159.076	8.2184
Berat Badan(kg)	257	51.672	14.1506
IMT	257	20.307	4.8908

Berdasarkan analisis deskriptif yang disajikan dalam tabel 2, penelitian ini melibatkan 257 responden, 132 Laki-laki dan 125 Perempuan, dengan usia 12 - 16 tahun dan rata-rata usia 13,67 tahun. Standar deviasi yang relatif rendah menunjukkan bahwa variasi usia di antara responden tidak signifikan. Tinggi badan mereka berkisar dari 101,5 cm hingga 176,5 cm, dengan rata-rata 159,08 cm. Berat badan responden berkisar antara 25,0 kg hingga 114,0 kg, dengan rata-rata 51,67 kg. Sementara itu, indeks massa tubuh (IMT) mereka berkisar antara 11,3 hingga 39,4, dengan rata-rata 20,31. Hasil menunjukkan bahwa responden termasuk dalam berbagai kategori status gizi, termasuk malnutrisi hingga obesitas. Secara umum, distribusi karakteristik ini memberikan

gambaran awal tentang profil responden sebelum melanjutkan ke analisis yang lebih mendalam tentang hubungan antara variabel penelitian.

Tabel 3. Distribusi Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	Persentase
Kurang	115	44,7%
Normal	106	41,2%
Lebih	25	9,7%
Obesitas	11	4,3%

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total responden berada dalam kategori gizi kurang (44,7%). Proporsi gizi normal mencapai 41,2%, namun, prevalensi gizi lebih sebesar 9,7% dan obesitas 4,3%.

Tabel 4. Distribusi Konsumsi *Junk Food*

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Jumlah	Persentase
Tidak Pernah	19	7,4%
Jarang	140	54,5%
Sering	80	31,1%
Sangat Sering	17	6,6%

Menurut Tabel 4, distribusi frekuensi konsumsi *junk food*, sebagian besar responden termasuk dalam kategori jarang, yaitu 140 siswa (54,5%). Selanjutnya, 80 siswa (31,1%) termasuk dalam kategori sering, dan hanya 19 siswa (7,4%) termasuk dalam kategori tidak pernah. Paling sedikit siswa dalam kategori sangat sering adalah 17 siswa (6,6%).

Tabel 5. Distribusi Kebiasaan Tidur

Kebiasaan Tidur	Jumlah	Persentase
Kebiasaan Tidur Baik	135	52,5%
Kebiasaan Tidur Buruk	122	47,5%

Berdasarkan tabel 5, Sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidur yang baik, yaitu 135 responden (52,5%), dan kebiasaan tidur yang buruk ditemukan pada 122 responden (47,5%).

Tabel 6. Uji *Chi-Square* Konsumsi *Junk Food* dan Kebiasaan Tidur dengan Status Gizi

Variabel	Nilai	df	Sig.
Konsumsi <i>Junk Food</i>	28.081	12	.005

Kebiasaan Tidur	4.916	13	.178
Jumlah Sampel	257	-	-

Dari hasil uji *Chi-Square* yang tercantum dalam tabel 6 di atas, analisis pertama yang menilai hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi menunjukkan bahwa nilai *Pearson Chi-Square* yang diperoleh adalah 28,081 dengan derajat kebebasan (df) 12 dan tingkat signifikansi 0,005. Ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara status gizi dan frekuensi konsumsi *junk food*, karena nilai $p < 0,05$. Sementara itu, analisis kedua yang mengevaluasi hubungan antara kebiasaan tidur dengan status gizi menunjukkan nilai *Pearson Chi-Square* yang diperoleh adalah 4,916 dan nilai signifikansi 0,178. Karena nilai $p > 0,05$, dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan tidur dan status gizi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian serta analisis data yang telah dilakukan, karakteristik responden menunjukkan variasi dalam jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh (IMT) yang cukup beragam. Variasi karakteristik tersebut menunjukkan adanya heterogenitas fisiologis pada populasi penelitian yang menyebabkan perbedaan respon terhadap pola konsumsi dan perilaku tidur, di mana gaya hidup sebagai pengaruh tidak langsung turut memengaruhi status gizi individu (Dewi & Aprianti, 2024).

Kondisi status gizi responden secara keseluruhan menunjukkan variasi yang beragam, sebagian besar siswa berada dalam kategori gizi kurang (44,7%), gizi normal (41,2%), gizi lebih (9,7%), dan hanya (4,3%) yang mengalami obesitas. Distribusi ini menunjukkan bahwa siswa SMPN 35 Surabaya lebih banyak mengalami masalah gizi kurang daripada gizi lebih. Selain itu, frekuensi konsumsi *junk food* juga tergolong tinggi, dengan mayoritas responden termasuk dalam kategori jarang (54,5%), hampir sepertiga termasuk dalam kategori sering (31,1%), selanjutnya adalah kategori tidak pernah (7,4%) dan kategori sangat sering (6,6%). Kondisi ini menunjukkan siswa berpotensi mengalami ketidakseimbangan

asupan energi dan zat gizi karena tingginya frekuensi konsumsi *junk food* tersebut. Selain itu kebiasaan tidur siswa relatif seimbang antara tidur baik (52,5%) dan tidur buruk (47,5%).

Penelitian ini semakin diperkuat oleh hasil uji *Chi-Square* yang menunjukkan hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi ($p = 0,005$). Penelitian lain (Nisak et al., 2025) yang menemukan bahwa makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak jenuh, gula, natrium serta asupan serat dan nutrisi esensial yang rendah berkontribusi pada masalah gizi remaja. Selain itu, penelitian (Yetmi et al., 2021) juga menunjukkan bahwa ketika siswa memiliki akses mudah ke pedagang *junk food* di lingkungan sekolah meningkatkan kemungkinan siswa untuk memperoleh dan mengonsumsi makanan *junk food*, terutama saat mereka lapar. Kondisi tersebut menyebabkan ketidakseimbangan asupan energi dan zat gizi yang pada akhirnya memengaruhi status gizi seseorang. Hal ini sesuai dengan penelitian (Kamaruddin et al., 2023) yang menyatakan bahwa status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, pola konsumsi makanan, tingkat kecukupan protein dan kebiasaan harian.

Meskipun demikian, hasil analisis terhadap kebiasaan tidur menunjukkan bahwa variabel ini tidak memiliki hubungan yang signifikan antara status gizi mereka ($p = 0,178$). Kondisi ini menggambarkan bahwa kebiasaan tidur pada siswa SMPN 35 Surabaya tidak secara langsung berkaitan dengan kategori status gizi mereka. Hasil tersebut dapat dipengaruhi oleh hal-hal yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti tingkat penggunaan gadget, stres akademik, dan kondisi lingkungan tempat tinggal. Penelitian (Ulfa et al., 2021) juga menunjukkan bahwa kebiasaan tidur seseorang semakin rendah karena tingkat penggunaan *smartphone* yang lebih besar.

Secara keseluruhan, pola hubungan menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* lebih berdampak pada status gizi remaja. Pola makan mereka didominasi oleh makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, yang membuat remaja lebih rentan mengalami

ketidakseimbangan gizi. Sekolah harus terlibat secara aktif dalam menanamkan kebiasaan makan sehat melalui kegiatan harian di sekolah, sementara orang tua juga harus membantu menjaga makanan sehat di rumah (Selvia et al., 2025). Sebaliknya, kebiasaan tidur tetap menjadi komponen gaya hidup yang penting, meskipun tidak memberikan pengaruh langsung pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara konsumsi *junk food* dan status gizi SMPN 35 Surabaya, menunjukkan konsumsi *junk food* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa ($p = 0,005$). Siswa yang lebih sering makan *junk food* memiliki kemungkinan status gizi yang tidak seimbang karena asupan energinya tinggi, tetapi kandungan zat gizi esensialnya rendah. Sebaliknya, kebiasaan tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p = 0,178$). Temuan ini menunjukkan bahwa, kebiasaan tidur tetap menjadi komponen yang mendukung kesehatan, tetapi bukan faktor yang menentukan secara langsung status gizi siswa dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, konsumsi *junk food* lebih dominan memengaruhi status gizi daripada kebiasaan tidur.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, pihak sekolah disarankan agar menerapkan kebijakan kantin sehat dengan menawarkan pilihan makanan yang lebih seimbang dan membatasi akses mereka ke makanan *junk food* di sekolah. Langkah ini harus diperkuat oleh program edukasi gizi yang sistematis untuk mendorong pemahaman orang tua dan siswa tentang dampak konsumsi *junk food* terhadap status gizi remaja. Meskipun kebiasaan tidur tidak menunjukkan hubungan dengan status gizi, perlu untuk diberikan penyuluhan tentang manajemen waktu, penggunaan perangkat elektronik dan kebiasaan tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang sudah membantu pelaksanaan penelitian ini, terutama kepada

SMP Negeri 35 Surabaya karena telah memberikan izin dan fasilitas selama proses pengumpulan data. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bantuan, bimbingan, petunjuk, dan memotivasi selama proses penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Balasad, N., Ardianto, R., Lestari, P., & Purwanto, W. (2025). *PENGARUH KEBIASAAN TIDUR TERHADAP FOKUS BELAJAR SISWA: TIDUR AWAL VS. BEGADANG*. 22(1), 1–7.
- Dewi, H. Y., & Aprianti. (2024). *Hubungan Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja*. *Correlation Between Intensity of Sosial Media Use, Sleep Quality and Diet with Nutritional Status of Adolescents*.
- Diana, R., Setyaningtyas, S. W., & Arimbi, A. N. (2025). Food Preferences, Eating Habits, and Nutritional Status of Full-Day School Students in Urban Areas. *Amerta Nutrition*, 9(1), 169–175. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.169-175>
- Faisal, N., Alwi, K., & Septiyanti. (2023). HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN OVERWEIGHT DI SMP ANAK INDONESIA BAZNAS KOTA MAKASSAR. *Publication Issue*, 72(2), 161–177.
- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). *Hubungan Prilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10- 19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibirong Tahun 2023*. 2.
- Habsidiani, R. A., & Ruhana, A. (2023). Tingkat Konsumsi Gula dan Lemak Antara Remaja Obesitas dan Non Obesitas Usia 15 - 18 Tahun di SMAN 1 Kota Mojokerto. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(2), 320–327.
- Hartanti, A., Harwati, R., & Estu, U. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Kurang Pada Bayi-Balita di Desa Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), 134–145.
- Kamaruddin, I., Kustiyah, L., Riyadi, H., & Junus, R. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja*

- Overweight dan Obese Factors Influencing Nutritional Status in Overweight and Obese Adolescents.* 7(2), 311–319.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.31>
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktifitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa UNESA. *Gizi Unesa*, 01(01), 60–64.
- Muntomimah, S., & Syahrul Mubarak. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner. *Efektor*, 12(1), 63–74.
<https://doi.org/10.29407/e.v12i1.24850>
- Nisak, S. K., Azzahra, A. I., Male, E. Y., Kiting, F., & Margaretha, L. (2025). *Jurnal Sistematis Review: “ Pengaruh Konsumsi Makanan Instan Pada Status Gizi Remaja ” Systematic Review Journal: “ The Effect of Instant Food Consumption on Adolescent Nutritional Status .”* 15(2).
- Novitasari, M., Anantanyu, S., & Lestari, A. (2024). Kualitas Tidur Dan Asupan Gizi Sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja Putri. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(2), 431–439.
<https://doi.org/10.34011/jmp2k.v34i2.1973>
- Nugroho, P. S., Uci, A., Hikmah, R., Muhammadiyah, U., & Timur, K. (2020). *Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas.* 9(2), 185–191.
- Patra Nugraha, & Yunieswati, W. (2022). *Hubungan Kebiasaan dengan manajemen Risiko di Rumah Sakit Jambi.* 3(September), 209–215.
- Selvia, D., Islami, & Septiani. (2025). *GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA MADRASAH DI WILAYAH PEDESAAN: STUDI (Dietary Patterns And Nutritional Status of Madrasah Students in Rural Areas : usia sekolah dasar , pola makan dan dalam mendukung tumbuh kembang fisik dan kemampuan kognitif.* 9(November), 131–144.
<https://doi.org/10.21111/dnj.v9i2.14861>
- Silaban, M., Siringo-Ringo, M., Perangin-Angin, I. H., & Gaol, R. L. (2024). *Gambaran Asupan Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Swasta Santo Petrus Medan Tahun 2024.* 4.
- Sitoayu, L., Musliha, W., Swamilaksita, P. D., & Melani, V. (2021). Prevalensi dan faktor penyebab obesitas pada remaja di Wilayah Jakarta Barat Prevalence and causes of obesity in adolescent in West Jakarta Region. *Media Ilmu Kesehatan*, 10(3), 270–279.
- Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City: Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih /Obesitas pada Remaja Siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 368–378.
- Ulfa, R., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). *Nusantara Hasana Journal.* 1(7), 69–76.
- Wulandari, H., Werang, B. R., Luh, N., & Erni, G. (2024). *708-Article Text-1539-1-10-20240103.* 5, 1–10.
- Wulansari, M. D. R., Nursanyoto, H., & Suiroaka, I. P. (2021). *Pola konsumsi jajanan dan kejadian obesitas remaja di smp negeri 3 sukawati.* 10(3), 170–177.
- Yetmi, F., Sylvana, F., Harahap, D., & Lestari, W. (2021). *Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020.* 6(1), 25–47.