

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA UMUR 13-18 TAHUN
DI KELURAHAN NUNU**

SKRIPSI



**DONI RAMADHAN
202104039**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2025**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Umur 13-18 Tahun di Kelurahan Nunu adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicatumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta saya kepada Universitas Widya Nusantara .

Palu, 15 Mei 2025



Doni Ramadhan
202104039

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA UMUR 13-18 TAHUN DI KELURAHAN NUNU

Doni Ramadhan, Adillah Imansari, Nudiana
Ilmu Gizi, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang : Gizi lebih pada remaja merupakan penumpukan lemak berlebih akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dalam jangka panjang. Remaja usia 10–18 tahun merupakan kelompok rentan karena memerlukan zat gizi lebih tinggi akibat pertumbuhan fisik, perubahan gaya hidup, dan pola makan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja usia 13–18 tahun di Kelurahan Nunu.

Metode: Hasil Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi berjumlah 1.107 remaja, dengan sampel 91 responden yang dipilih menggunakan teknik cluster. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner (FFQ dan PAL). Variabel independen adalah kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian: Responden dengan kebiasaan jajan sering sebanyak 70,3% yang berstatus gizi lebih, dan aktivitas fisik ringan sebesar 49,3% pada status gizi lebih. Status gizi responden menunjukkan 56% gizi normal, 37,4% gizi lebih, dan 6,6% gizi kurang. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan ($p=0,00$) dan aktivitas fisik ($p=0,02$) dengan status gizi.

Simpulan: Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

Saran: Disarankan agar masyarakat mendukung penyediaan posyandu remaja untuk pemantauan status gizi.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi jajanan, Status Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACKS CONSUMPTION HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AGED 13-18 YEARS IN NUNU URBAN VILLAGE

Doni Ramadhan, Adillah Imansari, Nurdiana
Nutrition Science, Widya Nusantara University

ABSTRACT

Background: Overnutrition in adolescents is the accumulation of excess fat due to an imbalance between energy intake and expenditure in the long term. Adolescents aged 10-18 years are a vulnerable group because they require higher nutrients due to physical growth, lifestyle changes, and diet. This study aims to analyze the relationship between snacks consumption habits and physical activity with nutritional status in adolescents aged 13-18 years in Nunu Urban Village.

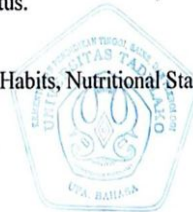
Methods: This study is quantitative with a cross-sectional design. The population was 1,107 adolescents, with a sample of 91 respondents selected using cluster technique. Data were collected through interviews and questionnaires (FFQ and PAL). The independent variables were snacks consumption habits and physical activity, while the dependent variable was nutritional status. Bivariate analysis used Chi-Square test.

Results: Respondents with frequent snacking habits as much as 70.3% were overweight, and light physical activity amounted to 49.3% in overweight status. The nutritional status of respondents showed 56% normal nutrition, 37.4% overnutrition, and 6.6% undernutrition. There is a significant relationship between snacks consumption habits ($p=0.00$) and physical activity ($p=0.02$) with nutritional status.

Conclusion: There is a relationship between snack consumption habits and physical activity with the nutritional status of adolescents.

Suggestion: It is recommended that the community support the provision of adolescent posyandu for monitoring nutritional status.

Keywords: Physical Activity, Snack Consumption Habits, Nutritional Status.



**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA UMUR 13-18 TAHUN
DI KELURAHAN NUNU**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi
S1 Gizi Universitas Widya Nusantara



**DONI RAMADHAN
202104039**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA USIA 13-18 TAHUN
DI KELURAHAN NUNU**

SKRIPSI

DONI RAMADHAN
202104039

Skripsi ini telah diujikan tanggal 16 Mei 2025

Ni Ketut Kariani, S.K.M., M.Kes
NIK. 20180901083

()

Adillah Imansari, S.Gz., M.Si
NIDN. 0903019401

()

Nurdiana, S.Gz., M.Gz
NIDN. 8904700020

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara


Arifah SST, Bd., M.Keb
NIK :20090901010

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia Nya sehingga skripsi ini berhasil di selesaikan dan izinkanlah penulis menghanturkan semba sujud sedalam-dalamnya serta terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada orang tua tercinta, Ayahanda almarhum Darwin B.djunu, Ibunda Wahyuningsih S.Pd,dan Nenekku Mahasia dan Tanteku almarhuma Eriaty S.Pd, kakaku Megawati R. Pasore Amd.Kep, dan kaka cantikku Fadila Amd.Gz., S.K.M. Atas semua doa, dorongan semangat, inspirasi, serta segala bantuan baik moral maupun materilnya selama studi yang senantiasa ikut menemani setiap mata kuliah yang penulis jalani.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak tanggal 14 Maret 2025 sampai 25 Maret 2025 ini ialah “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-18 Tahun di Kelurahan Nunu”. Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Widyawati, M. Sc, selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara
2. Dr. Tigor H. Situmorang, M.H.,M.Kes., selaku rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Sintong, H, Hutabarat, ST,MSc, selaku Wakil rektor I Bidang Akademik.
4. Arfiah, SST., Bd., M.Keb, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara.
5. Adillah Imansari, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi S1 Gizi sekaligus sebagai bimbingan I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
6. Nurdiana S.Gz., M.Gz selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ni Ketut Kariani, S.K.M., M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini
8. Dosen dan Staf Universitas Widya Nusantara, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.

8. Dosen dan Staf Universitas Widya Nusantara, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
9. Astuti Wulandari, S.Sos selaku Camat Tatangga Lurah Nunu beserta Staf Kelurahan Nunu.
10. Teman-teman seperjuangan saya Nurul Maghfira, Syahda Jatsya Putri, Merlin Wulandari Agis, Aqila Syobil yang sudah banyaak memberikan bantuan dan juga dukungan
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu Gizi.

Palu, 15 Mei 2024



Doni Ramadhan
202104039

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka teori	19
C. Kerangka konsep	20
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
D. Pengumpulan Sampel	22
E. Variabel Penelitian	24
F. Definisi Operasional	25
G. Instrumen Penelitian	26
H. Teknik Pengumpulan Data	27

I. Analisis Data	27
J. Bagan Alur Penelitian	29
K. Etika Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
B. Hasil dan Penelitian	32
C. Pembahasan	35
D. Keterbatasan Penelitian	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi (IMT/U)	9
Tabel 2.2 Tabel Skor Konsumsi Jajanan	11
Tabel 2.3 Kategori Aktivitas Fisik berdasarkan nilai PAL	18
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan pada remaja di Kelurahan Nunu ($n=91$) ^a .	33
Tabel 4.2 Distribusi responden terhadap kebiasaan konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan status gizi	34
Tabel 4.3 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan dengan Status Gizi	35
Tabel 4.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	19
Gambar 2 Keraangka Konsep	20
Gambar 3 Alur Penelitian	29

SDAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Persetujuan Kode Etik (Ethical Clearence)
- Lampiran 3 Surat Pengambilan Data Awal Dinas Kesehatan Kota Palu
- Lampiran 4 Surat Balasan Data Awal Dinas Kesehatan Kota Palu
- Lampiran 5 Surat Pengambilan Data Awal Kelurahan Nunu
- Lampiran 6 Surat Balasan Data Awal Kelurahan Nunu
- Lampiran 7 Surat Permohonan Turun Penelitian
- Lampiran 8 Persetujuan Mnejadi Responden
- Lampiran 9 Kuesioner FFQ
- Lampiran 10 Kuesioner Aktivitas Fisik
- Lampiran 11 Informed Consent
- Lampiran 12 Surat Balasan Selesai Penelitian
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Riwayat Hidup
- Lampiran 15 Lembar Bimbingan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah usia periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa dewasa. Masa awal remaja ditandai dengan adanya perubahan bentuk tubuh, emosi, minat, pola pikir dan pola perilaku. Seseorang yang memasuki masa remaja umumnya memiliki emosi yang labil, mudah terpengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang sekitarnya serta mudah perkembangan zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Remaja juga rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang atau gizi lebih (Ratnasari dan Fitriani, 2024).

Gizi lebih pada remaja merupakan penumpukan lemak yang berlebihan karena asupan dan pengeluaran energi tidak seimbang selama waktu yang lama. Gizi lebih pada usia 10-18 tahun merupakan periode rentan yang mana memerlukan zat gizi yang lebih tinggi akibat adanya peningkatan pertumbuhan fisik, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah (Syifa dan Djuwita, 2023). Dampak dari gizi lebih menyebabkan peningkatan risiko penyakit degeneratif yang semakin tinggi. Remaja yang mengalami gizi lebih atau obesitas memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, serta berbagai kondisi lain yang dapat membahayakan kesehatan mereka dalam jangka panjang (Budiono *et al.*, 2023)

Menurut WHO 2016, tingkat prevalensi pada anak-anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun dengan standar deviasi (Body Mass Index) adalah 10,5 dianggap kurus, 18% dianggap gizi lebih atau *overweight* dan 6,8% obesitas. Menurut Riskesdas 2018 secara nasional prevalensi status gizi berdasarkan Index Massa Tubuh pada remaja yang mengalami obesitas didapatkan sebesar 21,8%.

Berdasarkan Data Survey Kesehatan Indoensia (SKI) Tahun 2023 secara nasional, presentase remaja usia 13-15 tahun di Indonesia dengan status gizi sangat kurang sebesar 1,7%, kurus sebesar 5,7%, normal sebesar 76,1%, overweight sebesar 12,1% dan obesitas sebesar 4,1% serta presentase remaja

usia 16-18 Tahun di Indonesia memiliki status sangat kurus sebesar 1,7%, kurus sebesar 6,6%, normal sebesar 79,6%, Overweight sebesar 8,8% dan obesitas sebesar 3,3% (Kemenkes RI, 2023).

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Palu (Dinkes) Tahun 2023, jumlah remaja di Kota Palu mencapai 7.847 orang. Adapun status gizi remaja di Kota Palu terdiri dari, sangat kurus sebanyak 107 kasus, kurus sebanyak 673 kasus, status gizi normal sebanyak 6.667 kasus, gizi lebih sebanyak 333 kasus, dan obesitas sebanyak 98 kasus (Dinkes Kota Palu, 2023).

Overweight atau gizi lebih pada remaja merupakan masalah serius karena dapat berlanjut hingga usia dewasa. Kejadian gizi lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multifaktorial, di antaranya adalah asupan zat gizi makro yang berlebihan, seringnya konsumsi jajanan atau makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, riwayat obesitas pada orangtua, serta kebiasaan tidak sarapan (Vivera Pane *et al.*, 2023). Makanan kekinian umumnya mengandung kalori yang tinggi dan tidak termasuk dalam kategori makanan sehat. Makanan tersebut, yang relatif lezat, umumnya mengandung lemak, gula, garam, serta kalori yang cukup tinggi (Anggie Annisa Permatasari *et al.*, 2024).

Kebiasaan mengonsumsi jajanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan konsumsi jajanan. Jajanan merupakan makanan atau cemilan yang biasanya dijual di tempat-tempat umum, seperti pasar, sekolah atau dipingir jalan. Jajanan yang mengandung lemak tinggi dapat mempengaruhi kesehatan remaja (Rahmi *et al.*, 2020).

Mayoritas anak remaja mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Perubahan waktu bermain anak remaja yang semula banyak bermain di luar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Sebagaimana contoh saat ini, banyak anak yang bermain game di smartphone, menonton televisi, menggunakan komputer daripada berjalan, bersepeda maupun berolahraga. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak

dan kemudian menjadi *overweight* hingga berlanjut menjadi obesitas. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja akan mengarah pada meningkatnya gaya hidup sedentari seperti remaja saat ini yang banyak terlibat dalam kegiatan di depan layar, membaca, duduk dan bersantai (Fadilla *et al.*, 2024).

Menurut penelitian Puspasari dan Farapti (2020). Menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi pada mahasiswa dengan frekuensi konsumsi jajanan 1-3 kali dalam sehari. Sejalan dengan penelitian (Juliniar dan Lubis, 2021) mengatakan ada hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 55 kota banda aceh. dengan mengkonsumsi 1-4 kali dalam seminggu.

Menurut penelitian (Kurnia Sofiani *et al.*, 2023) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang signifikan dengan status gizi siswa sekolah menengah pertama negeri 2 karawang yaitu dari hasil penelitian diperoleh 40% siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan dan 60% siswa memiliki aktivitas sedang. Dan penelitian (Markuri, dan Ashan 2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi SMKN 03 kabupaten muko-muko. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMKN 3 lebih banyak melakukan aktivitas ringan 69%. Sedangkan aktivitas sedang sebanyak 58%.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada pengukuran TB dan BB pada 30 remaja di Kelurahan Nunu menggunakan *microtoise* dan timbangan berat badan, didapatkan bahwa lebih dari 10 orang remaja mengalami gizi lebih dengan usia 15-18 tahun diketahui 47% gizi lebih, 33% gizi normal dan 20% gizi kurang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, 10 dari 30 responden menyatakan bahwa mereka masih sering membeli jajan yang ada di pinggir jalan sekitaran kompleks Kelurahan Nunu diwaktu bebas misalnya setelah sholat zuhur, pulang dari sekolah atau sebelum magrib. Mayoritas jajanan yang tersedia di pusat jajanan kompleks Kelurahan Nunu makan sudah siap makan seperti gorengan, cilok, somay, bakso, batagor, cireng, minuman manis atau kemasan dan snack ringan seperti keripik.

Berdasarkan masalah dan data studi pendahuluan yang dilakukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kebiasaan mengonsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja usia 13-18 tahun di Kelurahan Nunu.

B. Rumusan Masalah

Masalah penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 13-18 tahun di kelurahan nunu?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk memahami hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di kelurahan Nunu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan (Usia, jenis kelamin dan pendidikan)
- b. Mengidentifikasi kebiasaan konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja usia 13-18 tahun di kelurahan nunu
- c. Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi pada remaja di kelurahan Nunu
- d. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja usia 13-18 Tahun di Kelurahan Nunu

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk kegiatan penelitian serta bahan bacaan di perpustakaan, yang nantinya dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai hubungan kebiasaan mengonsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi, serta dapat mendukung pembuatan skripsi di masa mendatang.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memunjukkan bagaimana mengenai hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik sehingga dapat

dijadikan sebagai sumber informasi terkait beberapa faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mukhyi, M. 2023. *Metodologi Penelitian Panduan Praktis Penelitian Yang Efektif (1)*. Malang.
- Adibah Afriastini Wenni¹, Hermiaty Nasruddin², Lilian Triana Limoa³, Armanto Makmun⁴, H. H. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik dan Sedentary lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Program Profesi Dokter Angkatan 2017 FK UMI. *Fakumi medical journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3 (6), 2808–9146.
- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. 2024. Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Asiva Noor Rachmayani. 2020. Analisis Status Gizi dengan Konsumsi jajanan Pada Siswa di SMPN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *jurkesyia* 9(2) 52-58.
- Asmin, A., Arfah, A. I., Arifin, A. F., Safitri, A., & Laddo, N. 2021. Hubungan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Fakumi medical journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 1(1), 54–59. <https://doi.org/10.33096/fmj.v1i1.9>
- Ambarwati, D. 2019. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Serat, dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang.
- Budiono, I., & Info, A. 2023. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih dan Obesitas Pada remaja. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(1), 59–68.
- Dinas Kesehatan Kota Palu 2023. “Data Status Gizi Remaja Usia 13-18 Tahun.”

- Fadilla, T. C., Azlita, D., Rezkiani, S., Putria, M., & Serigar, D. 2024. Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi. *Jurnal abdimas kesehatan* 6(November), 387–395. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.591>
- Fatmalina, F. 2020. Kebiasaan Jajanan Pada Anak dengan status gizi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 81–84.
- Fauziyah, N. 2023. Hubungan Frekuensi Kebiasaan Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santri Putri Pondok Pesantren Al - Asnawiyah Kudus Semarang. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Semarang .
- Fayasari, A. (2020). *Penilaian Konsumsi Pangan*. <https://repository.binawan.ac.id>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gusmita, D., Fatmawati, T. Y., Jeki, A. G., Indrawati, I., Makan, P., & Putri, R. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian gizi kurang pada remaja putri di smpn kota jambi. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, November, 199–205.
- Handayani, S., & Agustina, N. W. (2021). Apakah Sikap Orang Tua Mempengaruhi. *Journal Kesehatan Sekolah*, 1–4.
- Harianti, N. W. (2021). Determinan Masalah Gizi Remaja di Pondok Pesantren Terbui reng (Studi Kuantitatif). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2((3)).
- Indraguna, K. C., Aisyah, I., & Hudaya, A. P. (2024). Hubungan Tingkat Konsumsi Junk Food dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 191–196. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.169>
- Juliniar, & Lubis, S. Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Sd Negeri 55 Kota Banda Aceh. *Journal Sains Riset (JSR)*, 11(September), 303–314.
- Kemenkes, RI 2023. “*Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*” BKPK. Jakarta

Kemenkes, RI 2020. Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta

Kemenkes RI, 2019. "Frekuensi Aktivitas Fisik pada Remaja" Jakarta.

Kurnia Sofiani, E., Vera Pujiani Rahayu, V., Senia, E., Rinike Luakusa, A., & Retno Lestari, C. 2023. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(2)(17), 26–31.

Kusumo, M. P. 2020. Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.
[http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)

Langi, G. K. L., Imbar, H., Montol, A. B., Legi, N. N., & Harikedua, V. T. 2024. Survey Konsumsi Pangan Penilaian Asupan Gizi Individu dan Keluarga di Kelurahan Pangolombian Kecamatan Tomohon Selatan Kota Tomohon. *Jurnal Pengabmas PANGI (Pangan & Gizi)*, 1(1), 50–62.

Lestari, D. F., Satriawan, D., Duya, N., Febrianti, E., & Wulansari, S. S. 2023. Penilaian Status Gizi Secara Antropometri Fisik pada Siswa Perempuan di SMPIT Generasi Rabbani Kota Bengkulu. *JPkMN*, 4(2), 1360–1366.

Markuri, T. D., Salmi, S., & Ashan, H. 2021. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi Siswa SMKN-03 Kabupaten Muko-Muko pada masa pandemi Covid-19. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 6(2), 122–130.
<https://doi.org/10.22236/argipa.v6i2.6786>

Mukhlisa, N., & Nugroho, P. S. 2021. Hubungan Konsumsi Buah dan Makanan Gorengan dengan Kejadian Overweight Pada Remaja SMA Negeri 1 Sangkulirang. *Borneo Student Research*, 2(3), 1908–1914.

Priadana, S., & Sunarsi, D. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books. Tangerang Selatan.

- Profil Kelurahan Nunu. 2024. "Data Remaja Usia 13-18 Tahun dan Gambaran Umum Kelurahan Nunu"
- Purba, N. P. 2024. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1(April), 72–81.
- Puspasari, D., & Farapti, F. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 45. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.45-51>
- Rahmi, S. 2020. hubungan makanan jajanan sehat dan efek negatif dengan status gizi anak sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018 CARA*, 260–265.
- Rani Riwu, Utma Aspatria, & Rut Rosina Riwu. 2024. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 6 Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 40–48. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.2626>
- Ramadhaniah, *et al.*, 2019. Durasi Tidur, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Tenaga Kesehatan Puskesmas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 11(2):85.
- Ratnasari, K., & Fitriani, R. J. 2024. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Pangudi Luhur Sedayu. *Jurnal Wacana Kesehatan* 9(2), 89–96.
- Ratumanan, S. P., Achadiyani, & Khairani, A. F. 2023. Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi : Sebuah Studi Literatur. *Health Information Jurnal Penelitian*, 15, 1–10. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. 2024. Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 234–240. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.234-240>

- Rohmatin, N. I. 2023. Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa DI SMAN 2 Bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Institusi Kesehatan Dan Bisnis*, 1((2)), 2–9.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. 2022. Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada remaja. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Rositadinyati, A. F., Purwanti, L., & Faculty, P. H. 2020. Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *Ghidza : jurnal gizi dan kesehatan*. 4(1), 79–89.
- Rumida, & Doloksaribu, L. G. 2021. Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, 10(1), 1–5. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Samino, Christina Angelina. F. Bagas Prakoso Sihono. Endah Racmawati. Hendy Pratama. 2024. Optimalisasi Penyuluhan Tentang Peningkatan Pengetahuan Jajanan Sehat Di SMPN 14 Bandar Lampung. *Jurnal Kreavitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7.2067–2075.
- Subekti, N. M., Prasetyanti, D. K., & Nikmah, A. N. 2020. Gambaran faktor yang mempengaruhi kesiapan dalam menghadapi pubertas pada remaja. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(2), 159–165. <https://doi.org/10.30737/jumakes.v1i2.775>
- Sugiyono, P. D. 2018. *Metedologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung.
- Supraiasa, I Dewa Nyoman, B. B. I. F. 2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. EGC. DKI Jakarta.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. 2022. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>

- Susila, & Suyanto. 2015. *Metodologi Penelitian Cross Sectional* (1st ed.). BOSSCRIPT. Klaten.
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. 2023. Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 189–195. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>
- Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. 2023. Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 368–378. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579>
- Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. 2020. Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 57–59.
- Trisna, S. S. A. 2020. *Survey Konsumsi Makanan*. EGC. Jakarta.
- Vivera Pane, R., Aisyah, A., Handayani, H., Zimamuz, A., Al Hajiri, Z., Kedokteran, F., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. 2023. Edukasi Pencegahan Obesitas Pada Remaja Santri Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. *Communnity Development Journal*, 4(6), 12744–12747.
- Wulansari, M. D. R., Nursanyoto, H., & Suiroaka, I. P. 2021. Pola Konsumsi Jajanan Dan Kejadian Obesitas Remaja Di Smp Negeri 3 Sukawati. *Journal of Nutrition Science*, 10(3), 170–177.