

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Tentang *Fast Food* Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo

The Relationship Between Knowledge and Attitudes About Fast Food and Nutritional Status Among Adolescents at SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo

Firda Dwi Anggriany^{1*}, Sudrajah Warajati Kisnawaty², Nur Lathifah Mardiyati³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Email: suk329@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan fase pertumbuhan yang berlangsung cepat sehingga kebutuhan nutrisi turut meningkat, menjadikan remaja lebih rentan mengalami gangguan gizi apabila pola makan yang diterapkan tidak seimbang. Salah satu faktor yang berpengaruh adalah kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang umumnya tinggi energi, lemak, dan gula. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara pengetahuan dan sikap mengenai *fast food* dengan status gizi remaja di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. Penelitian observasional dengan desain *cross-sectional* ini melibatkan 77 siswa yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap, sementara status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri. Analisis dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, meskipun terdapat pula yang berstatus gizi lebih. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup hingga baik mengenai *fast food*, tetapi sikap mereka terhadap konsumsi *fast food* masih tergolong kurang. Analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi ($p=0,353$) serta tidak ada hubungan antara sikap dengan status gizi ($p=0,350$). Kesimpulan penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu mencerminkan status gizi yang optimal, karena sikap terhadap konsumsi *fast food* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh sebab itu, upaya peningkatan status gizi remaja perlu mencakup pembentukan sikap dan perilaku makan, bukan hanya pemberian informasi gizi.

Kata kunci: *Fast Food*; Pengetahuan; Sikap; Status Gizi; Remaja

Abstract

Adolescence is a period of rapid growth that increases nutritional requirements, making adolescents more susceptible to nutritional problems when their dietary patterns are not balanced. One contributing factor is the frequent consumption of fast food, which is typically high in energy, fat, and sugar. This study aims to examine the relationship between knowledge and attitudes regarding fast food and the nutritional status of adolescents at SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. This observational research employed a cross-sectional design and involved 77 students selected through cluster random sampling. Data on knowledge and attitudes were collected using structured questionnaires, while nutritional status was assessed through anthropometric measurements. The data were analyzed using the Chi-Square test. The results indicate that most respondents were within the normal nutritional status category, although several were classified as overweight. While the majority of students demonstrated adequate to good knowledge of fast food, their attitudes toward fast food consumption were generally less favorable. Statistical analysis showed no significant association between knowledge and nutritional status ($p=0.353$), nor between attitudes and nutritional status ($p=0.350$). The study concludes that adequate knowledge does not necessarily correspond to optimal nutritional status, as attitudes toward fast food consumption are influenced by multiple factors. Therefore, efforts to improve adolescents' nutritional status should not only focus on providing nutritional information but also on fostering healthier attitudes and eating behaviors.

Keywords: *Fast Food*; Knowledge; Attitude; Nutritional Status; Adolescents.

*Corresponding Author: Firda Dwi Anggriany Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

E-mail : suk329@gmail.com

Doi : 10.35451/k4bpyt32

Received : April 22, 2026. Accepted: April 27, 2026. Published: April 30, 2026

Copyright (c) 2026 : Firda Dwi Anggriany Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International

1. PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)*, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun [1]. Adapun BKKBN mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–24 tahun yang belum menikah. Pada periode ini, remaja berada dalam fase perkembangan pesat meliputi aspek fisik, mental, dan sosial. Kebutuhan gizi yang meningkat membuat kelompok usia ini lebih rentan terhadap masalah gizi [2]. Perhatian khusus diperlukan pada remaja yang mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Status gizi remaja dipengaruhi oleh perubahan tersebut serta kebiasaan dan pemilihan makan remaja [3]. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa pada usia 13–15 tahun terdapat 7,6% remaja yang tergolong sangat kurus dan kurus, 12,1% mengalami overweight, serta 4,1% berada pada kategori obesitas. Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi tersebut adalah pola konsumsi fast food [4].

Status gizi tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi mental dan psikososial remaja. Remaja dengan status gizi kurang atau berlebih dapat mengalami penurunan kepercayaan diri, gangguan hubungan sosial, serta berisiko mengalami gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia yang memperburuk kesehatan [5]. Masa remaja merupakan fase perkembangan sosial dan emosional yang kompleks, sehingga tekanan dari lingkungan maupun proses pencarian identitas diri dapat memengaruhi kesehatan mental, sehingga dukungan sosial dan lingkungan menjadi faktor penting dalam perkembangan remaja [6]. Pola makan yang tidak sehat, termasuk tingginya konsumsi makanan cepat saji yang mengandung banyak lemak dan gula, dapat meningkatkan risiko obesitas serta memicu munculnya penyakit seperti diabetes dan hipertensi pada usia muda [7]. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara berlebihan menyebabkan peningkatan asupan energi dan ketidakseimbangan nutrisi, yang pada akhirnya berkaitan dengan tingginya kemungkinan terjadinya overweight dan obesitas pada remaja [8]. *Fast food* umumnya memiliki kandungan gizi rendah tetapi tinggi lemak, gula, dan garam serta pengolahannya sering melalui proses penggorengan dan penambahan zat aditif seperti pengawet dan penambah rasa. Penyajiannya praktis dengan porsi besar menjadikan makanan ini mudah diakses remaja, termasuk *burger*, ayam goreng, kentang goreng, minuman berkarbonasi, *dessert*, dan keripik [9].

Pengetahuan tentang *fast food* merupakan hasil proses kognitif individu dalam memahami informasi mengenai makanan cepat saji dan dampaknya bagi kesehatan, sehingga dapat mempengaruhi pemilihan makanan [10]. Namun peningkatan pengetahuan saja tidak selalu berdampak langsung pada status gizi karena harus disertai penerapan dalam kehidupan sehari-hari, serta dipengaruhi oleh sikap, perilaku, sosial, dan budaya [11]. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat memperbaiki perilaku makan yang lebih sehat, meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup mengubah kebiasaan makan, karena perilaku remaja juga dipengaruhi oleh sikap dan dukungan lingkungan [12]. Sikap terhadap *fast food* sendiri terbentuk melalui keyakinan individu dan respons terhadap suatu objek, baik positif maupun negatif, yang dapat mempengaruhi perilaku [13]. Meskipun sikap terhadap *fast food* dapat memengaruhi kebiasaan makan remaja, penelitian menunjukkan bahwa sikap tersebut tidak berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi. Nilai *p*-value 0,406 menegaskan tidak adanya hubungan bermakna antara sikap konsumsi *fast food* dan status gizi [9]. Pada remaja, sikap ini dipengaruhi oleh beragam faktor psikologis, sosial, dan lingkungan, seperti paparan media sosial, relasi pertemanan, praktik makan di rumah, serta keberadaan *fast food* di area sekolah [14].

Merujuk pada penjelasan di atas, diperlukan penelitian yang menelusuri hubungan antara pengetahuan dan sikap mengenai *fast food* dengan status gizi pada remaja untuk mengetahui apakah keduanya memiliki keterkaitan. Penelitian ini bertujuan memaparkan tingkat pengetahuan, sikap, dan status gizi remaja di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo, serta mengkaji hubungan pengetahuan dan sikap terkait *fast food* terhadap status gizi. Hasil penelitian diharapkan memberikan perspektif baru bagi masyarakat dan sekolah mengenai dampak konsumsi *fast food* pada kesehatan remaja, sekaligus menegaskan pentingnya peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap yang lebih baik dalam menentukan pilihan makanan.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *observation* dengan desain *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengalisis ada tidaknya hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang *fast food* dengan status gizi remaja di SMA IT Nur

Hidayah Sukoharjo yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 dengan izin *ethical clearance* yang diterbitkan oleh KEPK RSUD Dr. Moewardi dengan nomor: 2.113/ X / HREC / 2025. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas usia 15-18 tahun yang pernah mengonsumsi *fast food* dengan total 283 siswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluste random sampling*, yang kemudian dihitung menggunakan rumus Lameshow dengan Tingkat kesalahan 10% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 77 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui pembagian kuesioner yang mengukur pengetahuan dan sikap terkait *fast food*, serta melalui pengukuran antropometri berat dan tinggi badan untuk penentuan status gizi. Pengetahuan dinilai menggunakan skala Guttman dengan kategori baik, cukup, dan kurang, sementara sikap diukur dengan skala Likert yang terdiri atas kategori baik dan kurang. Status gizi dihitung berdasarkan indeks IMT/U (*Z-score*) dan diklasifikasikan menjadi gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas sesuai ketentuan Permenkes. Data yang diperoleh kemudian melewati proses editing, pemberian skor, pengkodean, dan penabulasian sebelum dianalisis. Analisis dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* guna melihat hubungan antara variabel bebas berupa pengetahuan dan sikap tentang *fast food* dengan variabel terikat yaitu status gizi remaja. Hasil analisis lalu dibandingkan dengan nilai p-value standar untuk menentukan tingkat signifikansinya.

3. HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini mencakup jenis kelamin dan usia. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 77 siswa.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	32	41,6%
	Perempuan	45	68,4%
Usia (tahun)	15	3	3,9%
	16	49	63,6%
	17	25	32,5%
Total		77	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih besar, yakni 45 orang (68,4%), sementara responden laki-laki berjumlah 32 orang (41,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa remaja perempuan merupakan kelompok yang paling dominan dalam penelitian ini. Dilihat dari distribusi usia, kelompok usia 16 tahun merupakan yang paling banyak, sebanyak 49 responden (63,6%), diikuti oleh usia 17 tahun dengan 25 responden (32,5%), dan usia 15 tahun yang hanya berjumlah 3 responden (3,9%). Pada rentang usia 14–17 tahun, remaja umumnya mulai menunjukkan perkembangan kognitif dan emosional yang lebih matang serta mulai membentuk identitas diri. Pada tahap ini kemampuan berpikir, proses pencarian jati diri, dan inisiatif mengalami perkembangan yang lebih pesat [15].

Persentase pengetahuan responden tentang *fast food* dibagi menjadi tiga kategori yaitu: baik, cukup dan kurang.

Tabel 2. Pengetahuan Tentang Fast Food

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	26	33,7%
2	Cukup	26	33,7%
3	Kurang	25	32,47%

Total	77	100%
--------------	-----------	-------------

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2 terhadap 77 responden, terdapat sebanyak 26 responden (33,7%) yang diteliti memiliki pengetahuan tentang *fast food* yang baik, 26 responden (33,7%) memiliki pengetahuan yang cukup, sedangkan 25 responden (32,47%) lainnya memiliki pengetahuan tentang *fast food* yang kurang. Hal ini bahwa remaja sudah memahami berbagai jenis makanan *fast food*, kandungan gizi maupun dampak pada kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan hanya saja belum sepenuhnya menyadari pentingnya pemilihan makanan yang sehat. Dukungan sekolah, seperti ketersediaan sumber bacaan gizi serta kurangnya penyuluhan atau media edukasi mengenai *fast food*, turut mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja [16].

Tabel 3. Sikap Tentang Fast Food

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Baik	46	59,7%
2	Kurang	31	40,3%
Total		77	100%

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 3 dapat diketahui sebanyak 46 responden (59,7%) memiliki sikap yang baik tentang *fast food*. Namun masih terdapat cukup banyak yang menunjukkan sikap kurang baik tentang *fast food* yaitu sebanyak 31 responden (40,3%).

Sikap remaja tentang makanan *fast food* dibagi menjadi 2 kategori yaitu: baik dan kurang baik.

Tabel 4. Status Gizi

No	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Gizi Kurang	16	20,8%
2	Gizi Baik	29	37,7%
3	Gizi Lebih	16	20,8%
4	Obesitas	16	20,8%
Total		77	100%

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa terdapat remaja yang memiliki status gizi kurang sebanyak 16 (20,8%) responden. Selanjutnya sebagian besar responden yaitu sebanyak 29 siswa (37,7%) memiliki status gizi yang baik. Selain itu, responden yang memiliki status gizi lebih sebanyak 16 responden (20,8%), sedangkan 16 (20,8%) responden lainnya termasuk dalam kategori obesitas. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan sikap baik terhadap *fast food* masih lebih banyak dibandingkan yang memiliki sikap kurang baik, meskipun demikian tetap diperlukan adanya peningkatan edukasi agar remaja dapat membentuk sikap yang lebih sehat dalam memilih makanan. Sikap remaja dipengaruhi berbagai faktor, antara lain perhatian terhadap penampilan, lingkungan, serta interaksi sosial dan uang saku yang lebih besar [17].

Tabel 4 menunjukkan distribusi status gizi berdasarkan kategori pengetahuan dan sikap, serta hasil uji statistik yang digunakan untuk menilai adanya hubungan antar variabel.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Status Gizi

Kategori		Status Gizi				Total (n)	P value
		Gizi Baik (n)	Gizi Kurang (n)	Gizi Lebih (n)	Obesitas (n)		
1 Pengetahuan	Baik	10 (12,9%)	6 (7,79%)	6 (7,79%)	4 (5,19%)	26 (33,77%)	0,353
	Cukup	13 (16,8%)	3 (3,90%)	3 (3,90%)	7 (9,09%)	26 (33,77%)	0,353
	Kurang	6 (7,79%)	7 (9,09%)	7 (9,09)	5 (6,49%)	25 (32,46%)	0,353
2 Sikap	Baik	21 (27,27%)	8 (10,39%)	9 (11,69%)	8 (10,39%)	46 (59,74)	0,350
	Kurang	8 (10,39%)	8 (10,39%)	7 (9,09%)	8 (10,39%)	31 (40,26%)	0,350
Total						77 (100%)	

Berdasarkan kategori pengetahuan pada Tabel 4 dapat diketahui terdapat responden dengan pengetahuan baik yang memiliki status gizi baik 10 responden (12,9%), gizi kurang 6 responden (7,79%), gizi lebih 6 responden (7,79%), dan obesitas 4 responden (5,19%). Pada kategori pengetahuan cukup didapatkan 13 responden (16,8%) dengan status gizi baik, 3 responden (3,90%) status gizi kurang, 3 responden (3,90%) status gizi lebih dan 7 responden (9,09%) obesitas. Selanjutnya pada kategori pengetahuan kurang terdapat 6 responden (7,79%) yang memiliki status gizi baik, 7 responden (9,09%) gizi kurang, 7 responden (9,09%) gizi lebih, dan 5 responden termasuk dalam kategori obesitas. Analisis melalui uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,353, yang melebihi batas signifikansi $\alpha < 0,05$. Dengan demikian, hasil ini mengindikasikan bahwa pengetahuan tentang *fast food* tidak berhubungan dengan status gizi pada remaja. Sehingga meskipun pengetahuan remaja mengenai *fast food* cukup baik, hal tersebut belum tentu berpengaruh langsung terhadap status gizi mereka karena masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola konsumsi, kebiasaan makan, dan lingkungan.

Berdasarkan kategori sikap pada Tabel 4 dapat diketahui terdapat 21 responden (27,27%) dengan status gizi baik memiliki sikap yang baik, 8 responden (10,39%) dengan status gizi baik memiliki sikap kurang baik, pada kategori gizi kurang terdapat 8 responden (10,39%) dengan sikap baik dan 8 responden (10,39%) dengan sikap kurang baik, selanjutnya pada kategori gizi lebih terdapat 9 responden (11,69%) dengan sikap baik dan 7 responden (9,09%) lainnya memiliki sikap kurang baik dan pada kategori obesitas terdapat 8 responden (10,39%) dengan sikap baik dan 8 responden (10,39%) lainnya memiliki sikap kurang baik. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh *p-value* sebesar 0,350, yang melebihi tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap mengenai *fast food* dan status gizi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa sikap yang baik terhadap *fast food* belum tentu berdampak langsung pada status gizi, mengingat pola makan dan kebiasaan konsumsi harian memiliki pengaruh yang lebih besar.

4. PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi pada Remaja

Uji Chi-Square yang dilakukan menghasilkan *p-value* = 0,353 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang *fast food* dan status gizi remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan mengenai *fast food* tidak selalu sejalan dengan kondisi gizi, karena status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan harian, lingkungan, serta aktivitas fisik yang mungkin memiliki pengaruh

lebih dominan dibandingkan pengetahuan [10]. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian pada siswa SMAN 1 Pekanbaru yang memperoleh p-value 0,80 [18]. Penelitian lain pada siswa SMAN 10 Kota Bekasi menunjukkan p-value sebesar 0,474, yang juga menegaskan tidak adanya hubungan antara pengetahuan mengenai *fast food* dan status gizi [9]. Kebiasaan remaja dalam mengonsumsi *fast food* sering kali tidak sejalan dengan tingkat pengetahuan mereka, karena jenis makanan ini dianggap praktis dan mudah diperoleh. Tingginya pengetahuan belum dapat dijadikan indikator kesadaran dalam memilih serta menerapkan pola makan sehat, termasuk dalam keputusan mengonsumsi *fast food*, sehingga pengetahuan saja belum mampu mencerminkan perilaku konsumsi secara nyata [19].

Kondisi tersebut dapat terjadi karena remaja pada umumnya masih berada pada fase perkembangan sosial dan psikologis sehingga mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Pengetahuan yang dimiliki belum tentu dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari karena kuatnya pengaruh teman sebaya, ajakan mengonsumsi makanan cepat saji, kebiasaan keluarga, serta ketersediaan makanan di lingkungan [20]. Dengan kata lain, pengetahuan hanya berfungsi sebagai faktor tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan faktor yang berpengaruh langsung lebih berkaitan dengan kualitas asupan gizi dan kondisi infeksi. Rendahnya asupan makanan bergizi serta ketidakseimbangan pola makan semakin memperburuk status gizi pada remaja [21].

Hubungan Sikap dengan Status Gizi pada Remaja

Uji *Chi-Square* menunjukkan p-value sebesar 0,350 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap terhadap *fast food* tidak memiliki hubungan dengan status gizi remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap yang positif mengenai *fast food* tidak selalu mencerminkan status gizi remaja di SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo. Hasil tersebut konsisten dengan penelitian pada mahasiswa Sekolah Tinggi Teknologi Wastukencana Purwakarta, yang juga melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara sikap dan status gizi (p-value = 0,753) [22]. Namun, penelitian lain melaporkan adanya hubungan antara sikap dan konsumsi *fast food*, menandakan bahwa sikap dapat memengaruhi perilaku konsumsi tetapi tidak terkait langsung dengan status gizi [23]. Sikap sendiri merupakan bentuk respons seseorang terhadap suatu objek yang tercermin dalam perilaku, dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pendidikan, pengetahuan, budaya, lingkungan, serta kemudahan akses *fast food* yang mendorong remaja tetap mengonsumsinya [22].

Sebuah penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa pekerjaan serta pendapatan orang tua berpengaruh terhadap pemilihan jenis maupun jumlah makanan yang dikonsumsi remaja. Selain faktor keluarga, kebiasaan menonton televisi, bermain game, serta aktivitas olahraga juga turut berpengaruh pada status gizi [24]. Selain itu, uang saku menjadi faktor lain yang berperan, dimana siswa dengan uang saku lebih besar memiliki peluang lebih tinggi untuk membeli jajanan atau *fast food* yang umumnya rendah kandungan gizi. Konsumsi makanan tersebut secara berulang berpotensi menimbulkan masalah gizi apabila tidak diimbangi dengan pemilihan makanan sehat [25].

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki pengetahuan serta sikap positif mengenai *fast food*, dan berada pada kategori status gizi baik. Uji *Chi-Square* yang dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan tentang *fast food* tidak terkait dengan status gizi remaja (p-value = 0,353), demikian pula sikap tidak memiliki hubungan dengan status gizi (p-value = 0,350). Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi remaja kemungkinan lebih dipengaruhi faktor lain seperti kebiasaan konsumsi, lingkungan, aktivitas fisik dan uang saku. Penelitian ini terbatas karena menggunakan kuesioner tertutup dan desain *cross-sectiona* sehingga tidak dapat menggambarkan perubahan dari waktu ke waktu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan apresiasi kepada SMA IT Nur Hidayah Sukoharjo, para responden remaja, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization, “Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global,” World Health Organization. Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- [2] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional, “Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan (Poktan),” BKKBN. Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/4792/intervensi/464856/ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-poktan>
- [3] Y. Fitriani, A. Yulda, N. A. Ayona, and F. Firmansyah, “Hubungan Pola Konsumsi Ultra Proses Dengan Status Gizi Di Kalangan Remaja: Systematic Review,” *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, vol. 8, no. 1, pp. 173–182, 2025, Accessed: Jan. 27, 2026. [Online]. Available: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/JKG>
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “SKI 2023 Dalam Angka,” Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- [5] K. Ma’sunnah, H. P. Pribadi, and D. Agnesia, “Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Gresik,” *Ghidza Media Jurnal*, vol. 3, no. 1, pp. 207–214, 2021, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://journal.umg.ac.id/index.php/ghidzamediajurnal/article/download/3084/1903>
- [6] T. A. Izzani, S. Octaria, and L. Linda, “Perkembangan Masa Remaja,” *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, vol. 3, no. 2, pp. 259–273, 2024, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- [7] M. Rizal *et al.*, “Status Gizi Remaja: Kunci Kesehatan dan Perkembangan Optimal di Masa Depan,” *Jurnal Pustaka Nusantara Multidisplin*, vol. 3, no. 1, 2025, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://journalpustaka.com/index.php/jpnm/article/view/283>
- [8] D. L. Sakasiswara, E. Widajati, and E. Sulistyowati, “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Densitas Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro Dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 1 Tanjunganom,” *Nutriture Journal*, vol. 3, no. 1, pp. 1–7, 2024, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/Nutriture/article/view/4058>
- [9] D. Diahtantri and N. Noerfitri, “HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU KONSUMSI FAST FOOD DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 10 KOTA BEKASI,” *Jurnal Mitra Kesehatan*, vol. 6, no. 2, pp. 129–138, 2024, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.47522/jmk.v6i2.316>
- [10] D. R. Octaviana and R. A. Ramadhani, “HAKIKAT MANUSIA: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama,” *Jurnal Tawadhu*, vol. 5, no. 2, pp. 143–159, 2021, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.52802/twd.v5i2.227>
- [11] N. Putri, “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, PENGETAHUAN, DAN POLA KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA,” *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, vol. 05, no. 01, pp. 87–99, 2025, doi: <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/article/view/24419>.
- [12] Y. Amin, H. Haswita, and R. M. Safitri, “Analisis Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Konsumsi Fast Food pada Siswa Smp ‘X’ di Banyuwangi,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, vol. 12, no. 1, pp. 1–10, 2025, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.55500/jikr.v12i1.234>
- [13] T. Palupi, “Hubungan antara sikap dengan perilaku pro-lingkungan ditinjau dari perspektif theory of planned behavior,” in *Proceeding Biology Education Conference: Biology, Science, Enviromental, and Learning*, 2017, pp. 214–217. Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://jurnal.uns.ac.id/prosbi/article/view/18936>
- [14] F. A. Rahmasari, Z. Ismah, and D. Agustina, “Hubungan Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Fast Food Pada Siswa,” *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, vol. 4, no. 8, pp. 3105–3119, Aug. 2024, doi: 10.33024/mahesa.v4i8.15555.
- [15] E. Suryana, A. I. Hasdikurniati, A. A. Harmayanti, and K. Harto, “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan,” vol. 8, no. 3, 2022, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JIME/article/view/3494>
- [16] L. Anis *et al.*, “GAMBARAN PENGETAHUAN MAKANAN SIAP SAJI DAN STATUS GIZI PADA SISWA,” *Health and Nutritions Journal*, vol. 6, no. 1, pp. 17–20, 2020, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JHN/article/view/471>
- [17] S. A. Fitri and R. Rusydi, “Hubungan Kepemilikan Smartphone dan Uang Saku terhadap Obesitas pada Remaja,” *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, vol. 1, no. 2, pp. 63–69, 2023, Accessed: Dec. 11, 2025.

- [Online]. Available: <https://doi.org/10.62358/mgii.v1i2.16>
- [18] S. L. T. Hanum, P. D. Ari, and Erwin, "HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA," *Jurnal Online Mahasiswa Perpustakaan Fakultas Keperawatan Universitas Riau*, vol. 1, no. 2, 2015, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://www.neliti.com/publications/185668/>
- [19] N. Rahmi, N. Zara, and M. Mardiaty, "Hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi western fast food dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Malikussaleh," *Jurnal Kesehatan Almuslim*, vol. 8, no. 1, pp. 11–17, 2022, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/t3pbqprwjhm5o3lwitkog76wa/access/wayback/http://www.journal.umuslim.ac.id/index.php/jka/article/download/1118/1218>
- [20] P. Y. Lestari, L. N. Tambunan, and R. M. Lestari, "Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja," *Jurnal Surya Medika (JSM)*, vol. 8, no. 1, pp. 65–69, 2022, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/jnndghtby5dpbkmu3nhkfbtgwa/access/wayback/http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm/article/download/3439/2424>
- [21] M. G. Pantaleon, "Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang," *CHMK Health Journal*, vol. 3, no. 3, pp. 69–76, 2019, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://cyber-chmk.net/ojs/index.php/kesehatan/article/view/513>
- [22] A. Z. Fauziyyah, R. A. Hermanto, and A. Harfika, "FAST FOOD TERHADAP STATUS GIZI PADA MAHASISWA DI SEKOLAH TINGGI TEKNOLOGI WASTUKANCANA PURWAKARTA," *Journal of Holistic Health Sciences*, vol. 7, no. 2, 2023, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://jhhs.stikesholistic.ac.id/index.php/jhhs/article/download/242/131/1266>
- [23] E. B. P. Putri and A. Setyowati, "Pengetahuan gizi dan sikap remaja dengan pola konsumsi makanan cepat saji selama masa study from home (SFH)," *Sport and Nutrition Journal*, vol. 3, no. 2, pp. 25–33, 2021, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <http://repository.unusa.ac.id/9690/>
- [24] S. R. T. Handari and T. Loka, "Hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi lebih remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016," *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, vol. 13, no. 2, pp. 153–162, 2017, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.153-162>
- [25] R. N. Aprillia, A. Nugroho, and A. R. Hidayanti, "UANG SAKU SEBAGAI FAKTOR PENENTU STATUS GIZI SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH 2 MINGGIR: Pocket Money As A Determining Factor Of Students' Nutritional Status At Smp Muhammadiyah 2 Minggir," *Media Gizi Pangan*, vol. 31, no. 2, pp. 174–180, 2024, Accessed: Dec. 11, 2025. [Online]. Available: <https://doi.org/10.32382/mgp.v31i2.857>