

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 34 DI KOTA PADANG TAHUN 2022

HARLENI, NURHAMIDAH, DELIA PARAMITA
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

Abstract: According to (Riskesdas, 2018) shows the prevalence of adolescent nutritional status in Indonesia for children aged 13-15 years in Indonesia, namely the prevalence of underweight is 8.7% consisting of 1.9% very thin and 6.8% thin. School children's snacks still play an important role in children's daily consumption patterns when they are still in the school environment. High consumption of energy, fat and salt along with low energy expenditure due to lack of physical activity and a healthy lifestyle, has the potential to cause obesity. The aim is to determine the factors that influence the nutritional status of students at SMPN 34 Padang City. The research design is cross sectional. The research design that examines the dependent variable (dependent) and the independent variable (independent) simultaneously with a sample of 57 respondents. The analysis used is the chi-square test. Data were obtained by using a questionnaire and SQ-FFQ. The results of the study showed that there was a significant relationship between nutritional status and students' knowledge (P-Value 0.001), there was no significant relationship between nutritional status and pocket money (P-Value 0.136), there was no significant relationship between sugar (P-Value 0.282), there is a significant relationship between nutritional status and salt consumption (0.003), there is a relationship between nutritional status and fat consumption (P-Value 0.004). Conclusion: there is a significant relationship between knowledge, consumption of salt and fat in snacks with nutritional status and there is no significant relationship between pocket money and sugar consumption on the nutritional status of SMPN 34 students in the city of Padang
Keywords: knowledge, pocket money, sugar, salt, fat.

Abstrak: Menurut (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi status gizi remaja remaja di Indonesia untuk usia anak 13-15 tahun di Indonesia sebanyak, yaitu prevalensi kurus adalah 8,7% terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus. Jajanan anak sekolah masih memegang peran penting dalam pola konsumsi anak setiap harinya ketika masih berada di lingkungan sekolah. Konsumsi energi, lemak dan garam yang tinggi bersama dengan rendahnya pengeluaran energi karena kurangnya aktifitas fisik dan gaya hidup sehat, berpotensi menyebabkan kegemukan. Tujuannya untuk mengetahui fakto-faktor yang mempengaruhi status gizi siswa SMPN 34 kota padang. Desain penelitian *cross sectional*. Desain penelitian yang meneliti variabel terikat (*dependen*) dan variabel bebas (*independen*) secara bersamaan dengan jumlah sample 57 responden. Analisa yang di gunakan yaitu uji *chi-square*. Data di peroleh dengan menggunakan kuesioner dan *SQ-FFQ*. Hasil penelitian adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan pengetahuan siswa (P-Value 0.001), tidak adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan uang jajan (P-Value 0.136), tidak adanya hubungan yang signifikan antara gula (P-Value 0.282), adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dengan konsumsi garam (0.003), adanya hubungan antar status gizi dengan konsumsi lemak (P-Value 0.004) Kesimpulan : adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan, konsumsi garam dan lemak pada jajanan dengan status gizi dan tidak adanya hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan konsumsi gula pada status gizi siswa SMPN 34 di kota padang

Kata kunci: pengetahuan, uang jajan, gula, garam, lemak.

A. Pendahuluan

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi (nutritional Status) adalah keadaan tubuh yang diakibatkan dari keseimbangan antara konsumsi makanan dan asupan zat gizi oleh tubuh. Status gizi optimal sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antar asupan dan kebutuhan zat gizi. Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder.

Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. (Hasrul et al., 2020).

Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik dan juga memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Kebiasaan makan akan mempengaruhi kesehatan remaja termasuk status gizi remaja. Status gizi sebaiknya berada dalam kondisi adekuat untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan remaja untuk selanjutnya. Masa remaja harus benar-benar diperhatikan karena pada masa ini rentan mengalami defisiensi zat gizi misalnya perubahan gaya hidup. Dapat kita lihat dari pola perilaku remaja sendiri yang selalu menganggap benar untuk melakukan diet yang sangat ketat, mengurangi asupan makanan dengan tidak sarapan pagi, dan menahan rasa lapar. Ini dilakukan remaja agar tetap memiliki tubuh yang sangat langsing dan takut untuk menjadi gemuk. (Indrasari & Sutikno, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi status gizi remaja di Indonesia untuk usia anak 13-15 tahun di Indonesia sebanyak, yaitu prevalensi kurus adalah 8,7% terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus. Masalah gemuk pada anak di Indonesia juga masih tinggi dengan prevalensi 16% terdiri dari gemuk 11,8% dan sangat gemuk (obesitas) 4,2%. Dari data (Kementrian Kesehatan RI, 2018) di Provinsi Sumatra Barat usia 12-15 tahun menunjukkan status gizi yaitu Sangat Kurus (2,1%), Kurus (6,0%), sedangkan prevalensi gemuk di wilayah provinsi sumatra barat sebanyak 14.6%, yang terdiri dari 10.3% gemuk dan 4.3% sangat gemuk (obesitas). (Rosa & Anwar, 2020).

Jajanan anak sekolah masih memegang peran penting dalam pola konsumsi anak setiap harinya ketika masih berada di lingkungan sekolah. Kandungan beberapa zat gizi seperti karbohidrat dan lemak dari jajanan umumnya lebih dominan jika dibandingkan dengan zat gizi lainnya. Konsumsi energi, lemak dan garam yang tinggi bersama dengan rendahnya pengeluaran energi karena kurangnya aktifitas fisik dan gaya hidup sehat, berpotensi menyebabkan kegemukan. Kebiasaan makan yang terbentuk pada usia sekolah serta jenis makanan yang disukai atau tidak disukai merupakan dasar bagi pola konsumsi makanan dan asupan gizi anak pada usia selanjutnya. Pemilihan makan anak turut dipengaruhi oleh idola atau tokoh populer yang menarik bagi anak, kebiasaan makan teman sebaya, serta lingkungan tempat tinggal. Sebanyak 95% anak diberi uang saku oleh orang tuanya sehingga kemungkinan untuk membeli jajanan lebih tinggi. Permenkes RI No.30 tahun 2013 menganjurkan tentang takaran konsumsi gula untuk satu hari tidak lebih dari 50 gram, garam tidak lebih dari 5 gram dan lemak tidak lebih dari 67 gram, tetapi saat ini kerap ditemui jajanan yang mungkin melebihi batas dari takaran konsumsi harian tersebut. Hal tersebut terjadi untuk menarik pembeli melalui cita rasa yang manis atau gurih agar terasa lebih lezat, seperti minuman-minuman yang kekinian yakni bubble tea, chesse tea, dan sebagainya.

Makanan-makanan yang merupakan pencetus terjadinya obesitas atau kegemukan adalah jenis olahan fast food yang saat ini lebih diminati oleh berbagai kalangan usia, seperti burger, hot dog, ayam goreng tepung, dan pizza. Beberapa contoh makanan tersebut mengandung kadar garam dan lemak yang tinggi, tetapi rendah serat. Dampak yang ditimbulkan dari kurangnya pengetahuan dalam pemilihan makanan jajanan berisiko terhadap kejadian penyakit degeneratif seperti hipertensi, hiperkolesterol, stroke, atau jantung koroner. Pengetahuan yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga menuju status gizi yang baik pula. Kurangnya pengetahuan gizi dan kesalahan dalam memilih makanan jajanan akan berpengaruh terhadap status gizi. (Negeri et al., 2017).

Hasil survei awal pada 30 orang siswa SMP Negeri 34 di Kota Padang yang berada di Sumatra Barat, menunjukkan bahwa 15 orang siswa memiliki status gizi kurang dan 4 orang siswa mengalami status gizi lebih. Berdasarkan uraian diatas, menunjukkan bahwa siswa memiliki masalah dengan status gizi yang tidak normal yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Siswa SMP Negeri 34 di kota padang cenderung tidak mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi

status gizi siswa. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi Siswa SMP Negeri 34 Di Kota Padang.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif. Metoda penelitian dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* (potong lintang) yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid kelas 7 SMPN 34 Padang yang berjumlah 135 orang. Sampel adalah bagian dari populasi yang diteliti (perwakilan). Dalam penelitian ini tidak semua populasi dijadikan sampel. Sampel bisa dihitung menggunakan rumus Slovin (2003). Berdasarkan hasil perhitungan diatas maka dapat diperoleh sampel sebanyak 57 orang siswa yang terdiri dari 2 lokal yaitu kelas VII. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan teknik simple random sampling yaitu pengambilan data secara acak sederhana, lotre/undian

C. Hasil dan Pembahasan

1. Keterbatasan Penelitian

Pengambilan penelitian ini menggunakan formulir *sq-ffq* dengan metode wawancara untuk melihat hubungan gula, garam dan lemak dengan status gizi, dalam hal ini memiliki keterbatasan dikarenakan terkadang responden sulit mengingat makanan yang dimakan, sebelumnya serta menentukan banyaknya jenis makanan yang di makan. Pengumpulan data asupan makanan ini sangat mengendalikan ingatan responden dan dapat menimbulkan bias karena kadang dapat dilebih-lebihkan ataupun juga di kurang-kurangkan. Untuk mengukur pengetahuan dan uang jajan responden dengan menggunakan kuesioner yang di bagikan kepada siswa. Pada saat pengukuran status gizi di lakukan dengan cara pengukuran secara langsung berat badan dengan timbangan dan tinggi badan dengan microtoise. Kendalanya peminjaman alat karna tidak memiliki alat secara pribadi.

2., Pembahasan Univariat

Status Gizi. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukan 57 responden siswa dan siswi SMP 34 kota padang tahun 2022 di peroleh masalah status gizi beragam 22 orang (38.6%) siswa memiliki status gizi kurang sebanyak 22 orang (47.4%), status gizi normal 27 orang dan gemuk 8 orang (14.0%). Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi. Status gizi remaja merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus sebab pengaruhnya besar dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa. (Arieska et al., 2020)

Tingkat Pengetahuan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan siswa smp 34 padang rendah sebanyak 51 (89.5%) orang dibandingkan dengan pengetahaun tinggi sebanyak 6 (10.5%) orang. Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Berdasar teori yang ada, pengetahuan berpengaruh terhadap asupan makanan seseorang ini, yang hasil akhirnya asupan makanan akan berpengaruh pada status gizi seseorang. Konsumsi makanan yang baik akan berdampak pada status gizi yang baik pula. (Lestari, 2020).

Uang Jajan. Berdasarkan hasil penelitian di ketahui bahwa uang jajan yang di dapat siswa smp 34 padang pada kategori rendah sebanyak 39 (31.6%) orang, sedangkan uang jajan tinggi di dapatkan siswa sebayak 18 (31.6%) orang. Makanan jajanan memberikan peranan yang cukup penting dalam pemenuhan kebutuhan energi sehari-hari. Makanan jajanan akan memberikan dampak yang postif bagi kesehatan remaja apabila remaja mampu memilih makanan jajanan yang memiliki nilai gizi yang cukup serta terjamin kesehatannya. Asupan energi yang disumbangkan dari makanan jajanan rata-rata sebesar 10-20% dari total kebutuhan sehari. (Smk & Sukoharjo, 2018).

Konsumsi Gula. Berdasarkan hasil penelitian di ketahui konsumsi gula siswa smp 34 padang paling tinggi pada kategori cukup sebanyak 53 (93.0%) dan konsumsi gula rendah sebanyak 4 (7.0%) orang. Gula yang dikonsumsi sehari-hari akan meningkatkan kalori tanpa zat gizi lainnya. Gula juga termasuk ke dalam senyawa organik terutama golongan karbohidrat. Ada dua macam gula yang dikonsumsi yaitu gula yang berasal dari buah-buahan seperti fruktosa atau berasal dari susu atau laktosa. Menurut Permenkes nomor 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula garam dan lemak serta pesan kesehatan pada pangan olahan dan pangan siap saji dianjurkan konsumsi gula per hari sebanyak 10% dari total energi atau setara dengan 4 sendok makan per 50 gram per hari dari hasil wawancara diketahui jenis jajanan yang paling banyak dikonsumsi adalah okky jelly drink yang merupakan makanan yang tinggi asupan gula.

Konsumsi Garam. Berdasarkan hasil penelitian di ketahui konsumsi garam siswa smp 34 padang paling tinggi pada kategori rendah sebanyak 29 (50.9%) orang cukup sebanyak 28 (49.1%). WHO merekomendasikan mengurangi intake natrium untuk upaya menurunkan tekanan darah dan resiko penyakit kardiovaskuler, stroke dan penyakit jantung koroner pada orang dewasa untuk asupan garam natrium <5 gram (NaCl) untuk usia dewasa. Sebagai sebagian besar natrium berasal dari natrium klorida garam dapur yang digunakan sebagai penyedap rasa makanan selain untuk mengawetkan makanan seperti keju, ikan asin, sayur-sayuran. Anjuran konsumsi garam merupakan Permenkes nomor 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi kandungan gula, garam dan lemak serta pesan kesehatan pada pangan olahan dan pangan siap saji adalah 2000 mg atau setara dengan satu sendok teh atau 5 gram per orang / per / hari. Dari hasil wawancara diketahui jenis jajanan yang paling banyak dikonsumsi adalah bakso yang merupakan makanan tinggi asupan garam.

Konsumsi Lemak. Berdasarkan hasil penelitian di ketahui konsumsi gula siswa smp 34 padang paling tinggi pada kategori cukup sebanyak 31 (54.4%) dan konsumsi gula rendah sebanyak 26 (45.6%) orang. Asupan lemak yang kurang disebabkan karena jumlah porsi atau frekuensi makanan responden yang berkurang sehingga mampu mencukupi kebutuhan lemak responden. WHO merekomendasikan intake lemak / orang / per hari adalah 30% dari total energi (720 kalori) atau setara dengan lemak 5 sendok makan atau (67 gram per hari). Sumber lemak minyak dibedakan menjadi dua yaitu nabati (tumbuhan) minyak kelapa, minyak kelapa sawit, minyak jagung, minyak tanah, minyak kedelai, minyak kemiri, anjuran konsumsi lemak total /hari tidak boleh melebihi 67 gram Permenkes selama 30 tahun 2013. Dari hasil wawancara diketahui jenis kejadian yang paling banyak dikonsumsi adalah mie gorengan yang merupakan makanan yang tinggi asupan lemak

3. Analisa Bivariat

Hubungan Status Gizi Dengan Pengetahuan Gizi Pada Siswa Smp 34 Kota Padang. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan 57 responden siswa dan siswi 34 kota padang tahun 2022 di peroleh pengetahuan lebih dari setengah memiliki pengetahuan rendah sebanyak 51 orang (89.5%). Dari hasil penelitian dapat di lihat dari angka pengetahuan rata-rata siswa smp 34 kota padang tahun 2022 memiliki pengetahuan tergolong kategori rendah. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan pengetahuan pada siswa 34 padang ($p=0.001<0.05$). Sama halnya dengan penelitian yang di lakukan oleh arieska 2020 tentang hubungan hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. Menyatakan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi dan pola konsumsi mahasiswa yang kurang baik berakibat pada semakin besar kemungkinan seseorang memiliki status gizi kurus. Pola konsumsi makan yang sesuai dengan kondisi remaja/mahasiswa dan juga gizi seimbang perlu diterapkan guna mencapai status gizi yang optimal.(Arieska et al., 2020).

Hubungan Status Gizi Dengan Uang Jajan Pada Siswa Smp 34 Kota Padang. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan 57 responden siswa dan siswi 34 kota padang tahun 2022 lebih dari setengah peroleh uang jajan sedang 30 orang (52.6%). Dari hasil penelitian dapat di lihat dari angka uang jajan yang di dapat siswa smp 34 kota padang tahun 2022 memiliki kategori uang jajan sedang rata-rata dari (Rp 5000- 10.000). Tidak terdapat

hubungan yang bermakna antara status gizi dengan pengetahuan pada siswa 34 padang ($p=0.136 < 0.05$). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyaning 2019. Tentang hubungan pola konsumsi, aktivitas fisik dan jumlah uang saku dengan status gizi pada siswa SMP Negeri di kota Malang tahun 2019. Variabel jumlah uang saku menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi. Sedangkan nilai koefisien yang dapat diartikan bahwa korelasinya sangat rendah atau lemah sekali dengan arah korelasi negatif (Cahyaning et al., 2019).

Hubungan Status Gizi Dengan Konsumsi Gula Pada Siswa Smp 34 Kota Padang.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan 57 responden siswa/i 34 kota padang tahun 2022 di peroleh konsumsi jajanan mengandung gula yang di dapat lebih dari setengah mengkonsumsi gula tinggi sebanyak 34 (59.6%) orang siswa. Dari hasil penelitian dapat di lihat dari angka konsumsi jajan mengandung gula yang di dapat siswa smp 34 kota padang tahun 2022 memiliki kategori tinggi atau melebihi kebutuhan yang seharusnya. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan konsumsi gula pada siswa 34 padang ($p=0.282 < 0.05$). Sama halnya dengan penelitian yang di lakukan oleh Masir 2019 tentang hubungan pengetahuan dan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi pada siswa di sd ta'mirul islam surakarta. Dari penelitian tersebut Tidak ada hubungan kebiasaan mengkonsumsi minuman berpemanis dengan status gizi antara anak sekolah yang sering dan cukup mengkonsumsi minuman berpemanis di SD Ta'mirul Islam Surakarta.(Masir et al., 2019).

Hubungan Status Gizi Dengan Konsumsi Garam Gizi Pada Siswa Smp 34 Kota

Padang. Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan 57 responden siswa dan siswi 34 kota padang tahun 2022 di peroleh konsumsi jajanan mengandung garam yang di dapat lebih dari setengah siswa mengkonsumsi garam tidak melebihi kebutuhan sebanyak 46 orang (80.7%). Dari hasil penelitian dapat di lihat dari angka konsumsi jajan mengandung gula yang di dapat siswa smp 34 kota padang tahun 2022 memiliki kategori kurang. terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan pengetahuan pada siswa 34 padang ($p=0.003 < 0.05$). Sama halnya dengan penelitian yang di lakukan oleh Risti 2018 tentang hubungan pola konsumsi sumber gula, garam, dan lemak dengan profil status gizi tingkat rumah tangga di kabupaten Bantul. Pada variabel seperti asupan garam, dan asupan lemak menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna konsumsi dengan status gizi tingkat rumah tangga .(Dengan et al., 2018).

Hubungan Status Gizi Dengan Konsumsi Lemak Pada Siswa Smp 34 Kota Padang.

Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan 57 responden siswa dan siswi 34 kota padang tahun 2022 di peroleh konsumsi jajanan mengandung lemak yang di dapat lebih dari setengah siswa mengkonsumsi gula tinggi siswa sebanyak 29 orang (50.9%). Dari hasil penelitian dapat di lihat dari angka konsumsi jajan mengandung lemak yang di dapat siswa smp 34 kota padang tahun 2022 memiliki kategori kurang. Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan pengetahuan pada siswa 34 padang ($p=0.004 < 0.05$). Sama halnya dengan penelitian yang di lakukan oleh Harvi 2017 tentang hubungan antara asupan energi dan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa usia 13-15 tahun di kecamatan Ungaran barat Shintya. Dari hasil peneliti sebelumnya terdapat hubungan antara asupan lemak dari makanan jajanan dengan status gizi pada siswa usia 13-15 tahun (Harvi,S.F.,2017)

D. Penutup

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang sudah di lakukan, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut: Lebih dari separuh siswa smp 34 padang mengalami status gizi ganda yaitu kurus (38.6%) dan gemuk (14.0%). Lebih dari separuh siswa smp 34 padang memiliki pengetahuan gizi rendah (89.5%). Lebih dari separuh siswa smp 34 padang di beri uang jajan rendah berkisar antar (Rp. 5000 – Rp. 10.000). Lebih dari separuh siswa mengkonsumsi gula cukup/ tinggi (93.0%). Lebih dari separuh siswa mengkonsumsi garam rendah (50.9%). Lebih dari separuh siswa mengkonsumsi lemak cukup/ tinggi (54.4%). Terdapatnya hubungan bermakna antara pengetahuan dengan status gizi siswa smp 34 padang. Tidak terdapatnya hubungan bermakna antara uang jajan yang di dapat siswa dengan status

gizi siswa SMP 34 Padang. Tidak terdapatnya hubungan bermakna antara konsumsi gula dengan status gizi siswa SMP 34 Padang. Terdapatnya hubungan bermakna antara konsumsi garam dengan status gizi siswa SMP 34 Padang. Terdapatnya hubungan bermakna antara konsumsi lemak dengan status gizi siswa SMP 34 Padang

Daftar Pustaka

- Activity, P., Activity, S., Putra, W. N., & Timur, J. (n.d.). *Hubungan Pola Makan , Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweight Di Sma Negeri 5 Surabaya. August 2017*, 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Agustina, K. (2018). *Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Siswa Kelas V Sdn 01 Kalisari Jakarta Timur Tahun 2018 Oleh : Rika Kurniagustina Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Siswa Kelas V Sdn 01 Kalisari Jakarta Timur Tahun 2018. 041411023*.
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Amerta Nutrition*, 2(2), 189. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>
- Arieska, P. K., Herdiani, N., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2020). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS*. 4(2), 203–211.
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, & Kurniawan, A. (2019). Hubungan Pola Konsumsi , Aktivitas Fisik dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang Tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/9984/4488>
- Desti Ambarwati,(2016), hubungan tingkat kecukupan energi, protein, serat, dan tingkat aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh mahasiswa universitas muhammadiyah semarang
- Dengan, L., Status, P., Tingkat, G., Tangga, R., & Bantul, D. I. K. (2018). *1 1 , 2 , 3*.
- Febriani, R. T. (2018). Analisis Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih remaja di kota malang. *Tesis*, 1–135.
- Gumanti.2019. hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMP.Padang
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- Hardinsyah & Supariasa, IDN. ilmu gizi teori dan aplikasinya. jakarta: EGC;2017
- Harvi, S. F., dkk. (2017). The Correlation Between Energy and Fat Of Streer Food Towards The Nutritional Status Of Studenbts Age 13-15 Years Old In West Ungaran. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(21), 11–22.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 10(3), 128–132.
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 10(3), 128–132.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Kusumo, M. P., & Yogyakarta, U. M. (2021). *Buku pemantauan aktivitas fisik* (Issue April).
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswa Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Masir, S., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2019). *Minuman*

- Berpemanis Dengan Status Gizi Pada Siswa Sd Ta ' Mirul Islam Surakarta.*
Smk, D. I., & Sukoharjo, N. (2018). *REMAJA PUTRI*.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 78–89.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Notoadmojo, S. (2010). *Pendidikan Dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rinerka Cipta
- Notoadmojo, S. (2012). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: Rinerka Cipta
- Notoadmojo, S. 2014. *Ilmu Prilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Novia. (2021). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja SMA*. Padang
- Pritasari, Didit D., dan Nugraheni T L. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Rosa & Anwar. (2020). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Sholikhah, T. A. M., Muftiana, E., & Andarmoyo, S. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Lansia. *Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 121–127.
- Thamaria, Netty. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Wahyu, P., & Sari, P. (2018). *Efektifitas edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan berat badan pada ibu hamil di puskesmas nusukan surakarta.*