

Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 6 Kota Palu

Trisya Widya Tanti^{1*}, Ni Ketut Kariani², Nuristha Febrianti³

¹⁻³ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Indonesia

* Penulis Korespondensi: 201804045@stikeswnpalu.ac.id

Abstract. Adolescence is an important phase characterized by physical and behavioral changes, including diet and sleep, which can affect nutritional status. Frequency of fast food consumption and sleep duration are two factors that are thought to contribute to the imbalance of adolescent nutritional status. The purpose of this study was to analyze the relationship between the frequency of fast food consumption and sleep duration with nutritional status in students of SMA Negeri 6 Palu City. This study uses a quantitative approach with cross-sectional design. The population in this study active students in SMA Negeri 6 Palu city from Grade 10 to Grade 12 amounted to 841 students, with a Simple Random Sampling technique, : the results showed that most respondents were female (64.8%), age 16 years (51.7%), as many as (47.2%) students included in the category always consume fast food and (46.1%) have more sleep duration. Most nutritional Status is in the category of over nutrition (39.3%). There was a relationship between fast food consumption and nutritional status ($p = 0.010$) and there was no relationship between sleep duration and nutritional status ($p = 0.813$).

Keywords: Analyze; Consumption; Fast Food; Nutritional Status; Sleep Duration

Abstrak. Masa remaja merupakan fase penting yang ditandai dengan perubahan fisik dan perilaku, termasuk pola makan dan tidur, yang dapat memengaruhi status gizi. Frekuensi konsumsi *fast food* dan durasi tidur menjadi dua faktor yang diduga turut berkontribusi terhadap ketidakseimbangan status gizi remaja. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan durasi tidur dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 6 Kota Palu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini siswa aktif di SMA Negeri 6 Kota Palu dari kelas 10 hingga kelas 12 berjumlah 841 siswa, dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*, : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden jenis kelamin perempuan (64,8%), umur 16 tahun (51,7%), sebanyak (47,2%) siswa termasuk dalam kategori selalu mengonsumsi *fast food* dan (46,1%) memiliki durasi tidur lebih. Status gizi terbanyak berada pada kategori gizi lebih (39,3%). Ada hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi ($p = 0,010$) dan tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi ($p = 0,813$).

Kata kunci: Analisa; Durasi Tidur; *Fast Food*; Konsumsi; Status Gizi

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan tahap transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang umumnya terjadi pada rentang usia 13 hingga 18 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perkembangan, baik secara fisik, psikologis, maupun dalam pola identifikasi diri. Secara fisik, perubahan ditandai dengan pertumbuhan tubuh yang cepat serta pematangan organ reproduksi. Berbagai perubahan ini dapat memicu beragam permasalahan serta mempengaruhi perilaku remaja. Salah satu aspek yang mengalami perubahan dalam masa remaja adalah pola makan, baik yang sehat maupun yang kurang sehat. (Leonardo *et al.*, 2023). Status gizi remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Status gizi yang baik tercapai bila tubuh menerima zat gizi yang cukup. Ketika tubuh kekurangan satu atau lebih zat gizi, status gizi kurang atau malnutrisi dapat terjadi. Status gizi lebih dapat terjadi ketika tubuh menerima

terlalu banyak zat gizi, sehingga menyebabkan efek berbahaya pada tubuh (Nova dan Yanti, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah frekuensi konsumsi *fast food*. *Fast food* merupakan makanan cepat saji yang umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, namun rendah serat dan zat gizi mikro. Konsumsi *fast food* dengan frekuensi tinggi dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi, yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja. Remaja cenderung memilih *fast food* karena rasanya yang enak, harga terjangkau, akses yang mudah, serta pengaruh lingkungan dan teman sebaya (Pratiwi, Nindya dan Rachmah, 2020).

Selain *fast food*, durasi tidur juga berperan penting dalam pengaturan status gizi remaja. Remaja membutuhkan waktu tidur 8–10 jam per hari untuk mendukung proses pertumbuhan dan metabolisme tubuh secara optimal. Kurang tidur dapat mempengaruhi keseimbangan hormon pengatur nafsu makan seperti leptin dan ghrelin, meningkatkan rasa lapar, konsumsi makanan tinggi kalori, serta menurunkan aktivitas fisik, yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan peningkatan berat badan dan obesitas (Aditya dan Utami, 2021).

Status gizi individu tergantung dari asupan zat gizi dan kebutuhan. Jika asupan zat gizi seimbang akan menghasilkan status gizi baik dan jika asupan zat gizi tidak seimbang akan menghasilkan status gizi yang kurang. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024, lebih dari 390 juta remaja usia 16-18 tahun mengalami kelebihan berat badan diantaranya 31% berasal dari wilayah Asia Tenggara. Sementara, di Indonesia berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi status gizi (IMT/U) remaja umur 16-18 tahun di Indonesia terdapat 1,7% mengalami gizi buruk (*severely thinnes*), 6,6% mengalami gizi kurang (*thinnes*), 79,6% normal, 8,8% mengalami gizi lebih (*overweight*), 3,3% mengalami obesitas (*obesse*).

Permasalahan status gizi remaja di Sulawesi Tengah berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, prevalensi status gizi (IMT/U) remaja umur 16-18 tahun di Sulawesi Tengah terdapat 1,4% remaja mengalami gizi buruk (*severely thinnes*), 9,7% mengalami gizi kurang (*thinnes*), 76,4% normal, 7,4% mengalami gizi lebih (*overweight*), 5,1% mengalami obesitas (*obesse*). Di Kota Palu, berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2024 prevalensi gizi kurang sebanyak 20,5%. Wilayah kerja Puskesmas Nosarara mencatat jumlah kasus gizi kurang sebanyak 112 kasus pada tahun 2023 dan pada tahun 2024 sebanyak 82 kasus gizi kurang.

2. KAJIAN TEORITIS

Status Gizi

Status gizi merujuk pada kondisi tubuh seseorang yang dihasilkan dari konsumsi dan pemanfaatan zat-zat gizi yang ada dalam tubuh (Almatsier, 2009). Status gizi terbagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih. Status gizi kurang adalah kondisi kebutuhan tubuh seseorang tidak terpenuhi oleh asupan gizi. Dampak dari status gizi kurang termasuk gangguan pertumbuhan, kekurangan energi, menurunnya daya tahan tubuh, kemampuan berpikir yang terhambat, serta perilaku yang cenderung cemas, mudah marah, dan mudah tersinggung. Status gizi normal adalah kondisi ketika asupan gizi seimbang dengan kebutuhan tubuh. Status gizi lebih adalah kondisi di mana asupan gizi seseorang melebihi kebutuhan tubuh, yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Kondisi ini berpotensi menyebabkan munculnya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung koroner, gangguan hati, masalah pada kantong empedu, dan kanker (Annisa, Atmadja dan Susilowati, 2022)

Definisi *Fast Food*

Fast food adalah jenis makanan yang sudah dikenal luas di Indonesia dan sangat disukai oleh banyak orang. *Fast food* memiliki dampak negatif bagi kesehatan. Karena *fast food* memiliki kalori yang tinggi namun kandungan zat gizi lain rendah (Gaol *et al.*, 2024).

Seseorang yang suka mengonsumsi *fast food* memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami obesitas dan berbagai penyakit degeneratif. *Fast food* seringkali diolah dengan cara yang menyebabkan kandungan gizi hilang dan mengandung pengawet yang tidak baik, contoh *fast food* yang sering kita temui yaitu donat, pizza, sosis dan gorengan. Dari contoh-contoh tersebut diketahui bahwa makanan tersebut memiliki kandungan kalori tinggi yang berasal dari gula dan minyak, tetapi rendah akan zat gizi lain (Sanas, Zulfitriawati dan Dianiati, 2022).

Definisi Durasi Tidur

Tidur merupakan kondisi di mana tubuh dan kesadaran beristirahat, biasanya dengan mata tertutup. Dalam keadaan ini, seseorang berada dalam kondisi tidak sepenuhnya sadar, namun masih dapat dibangunkan melalui rangsangan yang cukup kuat pada indra. Hal ini berbeda dengan kondisi koma, di mana seseorang benar-benar tidak sadar dan tidak dapat merespons rangsangan apa pun. Ketika seseorang mendapatkan waktu tidur yang cukup, tubuhnya akan terasa lebih segar dan energi pun akan kembali pulih (Aulia, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *desain cross-sectional*, di mana variabel dependen dan independen dilakukan pada waktu yang sama. Data diperoleh melalui kuesioner untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji, tingkat aktivitas fisik, serta pola tidur terhadap status gizi pada siswa sekolah menengah atas. Teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling* dengan pendekatan *Simple Random Sampling*, yaitu pemilihan sampel secara acak tanpa melihat strata dalam populasi (Abdul Wahab, 2022).

Data primer dalam penelitian ini adalah identitas responden, pengukuran status gizi, kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan kuesioner durasi tidur dari penelitian Sakhawah (2023).

Data sekunder diperoleh dari laporan *World Health Organization* tahun 2024 berupa prevalensi status gizi remaja. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 berupa prevalensi status gizi usia 13-18 tahun. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 berupa prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun menurut Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U). di Indonesia dan di Provinsi Sulawesi Tengah. Puskesmas Nosarara tahun 2023 berupa jumlah kasus gizi kurang dan Jurnal penelitian 5 tahun terakhir serta data jumlah siswa SMA Negeri 6 Kota Palu kelas X sampai dengan kelas XII di peroleh dari bagian Waka Bidang Kesiswaan.

Bagian ini memuat rancangan penelitian meliputi disain penelitian, populasi/ sampel penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, alat analisis data, dan model penelitian yang digunakan. Metode yang sudah umum tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup merujuk ke referensi acuan (misalnya: rumus uji-F, uji-t, dll). Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen penelitian tidak perlu dituliskan secara rinci, tetapi cukup dengan mengungkapkan hasil pengujian dan interpretasinya. Keterangan simbol pada model dituliskan dalam kalimat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

a. Karakteristik Variabel Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia, *Fast Food*, Durasi Tidur dan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 6 Kota Palu ($f=89$)^a

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	30	33,7
Perempuan	59	66,3
Umur		
15 Tahun	20	22,5
16 Tahun	46	51,7
17 Tahun	19	21,3
18 Tahun	4	4,5
Fast food		
Jarang	10	11,2
Sering	37	41,6
Selalu	42	47,2
Durasi tidur		
Kurang	25	28,1
Baik	23	25,8
Lebih	41	46,1
Status gizi		
Gizi Buruk	3	3,4
Gizi Kurang	20	22,5
Gizi Baik	29	32,6
Gizi Lebih	35	39,3
Obesitas	2	2,2

^a Total sampel keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan distribusi frekuensi jenis kelamin pada tabel 1 menunjukkan bahwa dari 89 siswa, terdapat 30 siswa (33,7%) jenis kelamin laki-laki dan 59 siswa (66,3%) jenis kelamin perempuan.

Berdasarkan distribusi frekuensi usia pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 89 siswa, terdapat 20 siswa (22,5%) usia 15 tahun, 46 siswa (51,7%) usia 16 tahun, 19 siswa (21,3%) usia 17 tahun dan 4 siswa (4,5%) usia 18 tahun.

b. Hubungan Frekuensi *Fast Food* dengan Status Gizi

Tabel 2. Hubungan frekuensi *fast food* dengan status gizi pada Siswa SMA Negeri 6 Kota Palu ($f=89$)^a

Frekuensi <i>fast food</i>	Status gizi										Total	<i>p-value</i>	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Jarang	1	10,0	1	10,0	6	60,0	2	20,0	0	0,0	10	100	b _{0,010}
Sering	0	0,0	13	35,1	14	37,8	9	24,3	1	2,7	37	100	
Selalu	2	4,8	6	14,3	9	21,4	24	57,1	1	2,4	42	100	

^aTotal sampel keseluruhan. ^bUji Korelasi *Spearman Rank*. Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis hubungan frekuensi *fast food* dengan status gizi pada tabel 2 menunjukkan bahwa proporsi siswa yang jarang mengonsumsi *fast food* lebih banyak memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 6 (60%). Proporsi siswa yang sering mengonsumsi *fast food* lebih banyak memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 14 (37,8%). Proporsi siswa yang selalu mengonsumsi *fast food* lebih banyak memiliki status gizi lebih, yaitu 9 (21,4%). Hasil uji korelasi *spearman rank* diperoleh *p-value* 0,010 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 6 Kota Palu.

c. Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi

Tabel 3. Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi
pada Siswa SMA Negeri 6 Kota Palu ($f=89$)^a

Durasi tidur	Status gizi										Total	<i>p-value</i>	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Kurang	0	0,0	5	20,0	5	20,0	15	60,0	0	0,0	25	100	b0,813
Baik	1	4,3	8	34,8	11	47,8	2	8,7	1	4,3	23	100	
Lebih	2	4,9	7	17,1	13	31,7	18	43,9	1	2,4	42	100	

^aTotal sampel keseluruhan. ^bUji Korelasi *Spearman Rank*. Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis hubungan durasi tidur dengan status gizi pada tabel 3 menunjukkan bahwa proporsi siswa yang durasi tidur kurang lebih banyak memiliki status gizi lebih, yaitu sebanyak 15 (60,0%). Proporsi siswa yang durasi tidur baik lebih banyak memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 11 (47,8%). Proporsi siswa yang durasi tidur lebih banyak memiliki status gizi lebih, yaitu sebanyak 18 (43,9%). Hasil uji Korelasi *Spearman* diperoleh *p-value* 0,813 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi siswa SMA Negeri 6 Kota Palu. Walaupun ada kecenderungan siswa dengan durasi tidur kurang dan durasi tidur lebih memiliki status gizi berlebih, hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan status gizi siswa di SMA Negeri 6 Kota Palu.

Pembahasan

Hubungan Frekuensi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 6 Kota Palu Berdasarkan Tabel 2, proporsi siswa yang jarang mengonsumsi *fast food* lebih banyak memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 6 (60,0%). Proporsi siswa yang sering mengonsumsi *fast food* lebih banyak memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 14 (37,8%). Proporsi siswa yang selalu mengonsumsi *fast food* lebih banyak memiliki status gizi lebih, yaitu 24 (57,1%). Hasil uji korelasi *spearman rank* diperoleh *p-value* 0,010 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa

ada hubungan yang signifikan antara frekuensi *fast food* dengan status gizi siswa SMA Negeri 6 Kota Palu.

Menurut asumsi peneliti, frekuensi *fast food* yang sering dan selalu pada siswa dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, di mana jenis kelamin siswa di SMA Negeri 6 Kota Palu lebih banyak perempuan, yaitu sebanyak 59 (64,8%). Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor sosialisasi dan pengaruh teman sebaya, di mana siswa perempuan seringkali mengikuti *tren* makanan *fast food* terbaru, serta menjadikan tempat makan *fast food* sebagai titik pertemuan yang nyaman bersama dengan teman. Selain itu, kecepatan dan rasa yang ditawarkan makanan *fast food* juga menjadi daya tarik terutama bagi siswa perempuan yang mencari pilihan praktis atau rasa yang baru. Konsumsi makanan *fast food* juga didorong oleh pandangan bahwa makanan tersebut melambangkan kesenangan dan kebebasan pribadi sehingga menjadikannya pilihan yang lebih menarik dibandingkan makanan yang disiapkan di rumah (Harahap dan Siregar, 2023)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Amanda, Wulansari dan Indrawati (2025) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi dengan *p-value* sebesar 0,000. Hal ini juga sesuai dengan penelitian dari Farhani, Hidayati dan Puspitasari (2024) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada remaja putri di Kota Surakarta. Namun, penelitian Suaib *et al* (2023) menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap status gizi dengan nilai *p-value* sebesar 0,212. Hal tersebut dapat terjadi dikarenakan pada penelitian itu, proporsi siswa yang sering mengonsumsi *fast food* lebih banyak memiliki status gizi normal (17%). Sedangkan, proporsi siswa yang sering mengonsumsi *fast food* dalam penelitian ini lebih banyak terjadi pada siswa dengan status gizi kurus tingkat berat (16,5%), serta proporsi siswa yang selalu mengonsumsi *fast food* lebih banyak terjadi pada siswa dengan status gizi kurus tingkat berat (14,3%) kemudian diikuti dengan gemuk tingkat berat (13,2%).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMAN 6 Kota Palu, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut. Teridentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin siswa SMA Negeri 6 Kota Palu. Teridentifikasi frekuensi konsumsi *fast food* dan durasi tidur dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 6 Kota Palu. Teranalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 6 Kota Palu. Teranalisis hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 6 Kota

Palu. Saran bagi Ilmu Pengetahuan Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat menyelidiki secara komprehensif hubungan interaktif antara durasi tidur, frekuensi konsumsi makanan *fast food*, dan dampaknya terhadap status gizi siswa dengan mempertimbangkan faktor sosial ekonomi dan tingkat aktivitas fisik sebagai variabel perancu.

DAFTAR REFERENSI

- Abdul Wahab, J. (2022). Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*. 5(1):42-49.
- Adi Nurmutia, P., Ariawati Putri, P. Dya Nuraini, F. (2023). Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Pertanian Darul Fallah Bogor', *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(2), pp. 121–125.
- Adiputra, I. M. S, Trisnadewi, N. I, Oktaviani, N. P. W, Munthe, S. A. (2021). Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis. Medan.
- Aditya, A. P., Utami, R. A. (2021). Hubungan Pola Tidur dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 18(2):83-89.
- Amanda, D. A., Wulansari, A. Indrawati, I. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 14(1):14–20.
- Angesti, A., Manikam, R. (2020). Faktor yang berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1): 1-14.
- Annisa, M., Atmadja, T.F.A.-G., Susilowati, P.E. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal*. I(1): 21-29.
- Aprila, A. T., Supriadi, dan Mulyani, R. I. 2023. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Samarinda. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research (FJMR)*. 2(8):1389-1402.
- Arum, E. R. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja Di Smk Negeri 3 Kota Bekasi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Asmi, N. F. *et al.* (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Makanan Manis dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-17 Tahun di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 6(1):24–30.
- Aulia, N.E. (2022). Hubungan Antara Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi pada Santri Putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Badan Pusat Statistik Kota Palu. (2024). Palu dalam Angka 2024. Badan Pusat Statistik. Palu.

- Bintanah, S., Kusuma, H. S., SetiawatibUlvie, Y. N., dan Mulyati, T. (2018). *Perhitungan Kebutuhan Gizi Individu*. Cetakan Ketiga. NextBook. Semarang.
- Desi, A. U. (2019). Hubungan Media Pembelajaran dan Minat terhadap Motivasi Mahasiswa Tingkat III Kebidanan Widya Karsa Jayakarta. *Journal Of Midwifer*. 7(1):6-16.
- Djide, N. A. N., Prasiwi, N. W., Petrika, Y., Irna. (2025). *Buku Ajar: Penilaian Status Gizi*. Cetakan Pertama. PT Nuansa Fajar Cemerlang. Jakarta.
- Farhani, A. T., Hidayati, L. Puspitasari, D.I. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Surakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 5(2):278.
- Fitriyani, R., Setyowati, D. L. (2021). Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*. 10(2):112-118.
- Gaol, L.L., Manik, R.M., Sinabariba, M., Ambarita B. (2024). Gambaran pengetahuan gizi remaja dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*. 14(1):383-390.
- Gibson, R. S., Ferguson, E. L. (2022). *Dietary assessment: A resource book for researchers*. University Press. Oxford.
- Hafid, F., Cahyani, Y.E., Ansar, A. (2018). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Komposisi Lemak Tubuh Remaja SMA Karuna Dipa Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 8(2):104-111.
- Ningrum, K.S. (2022). Hubungan status gizi, Aktivitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi Junk Food dengan Kejadian Dismenore pada siswi SMA AL Amin Paciran. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.