

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA AWAL DI SD NEGERI 1 BUMI HARAPAN KECAMATAN TELUK GELAM



OLEH :

**YOEFEN TIARA JIHAAN AZZAHROO
10021382126074**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA AWAL DI SD NEGERI 1 BUMI HARAPAN KECAMATAN TELUK GELAM

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



OLEH :

YOEFEN TIARA JIHAAN AZZAHROO

10021382126074

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 31 Juli 2025

Yoefen Tiara Jihaan Azzahroo; Dibimbing oleh Yuliarti S.KM.,M.Gizi

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA
REMAJA AWAL DI SD NEGERI 1 BUMI HARAPAN KECAMATAN
TELUK GELAM

xvi + 104 Halaman, 17 Tabel, 5 Gambar, 13 Lampiran

ABSTRAK

Berdasarkan data riskesdas di Indonesia tahun 2018 ditemukan masalah gizi pada remaja yaitu status gizi kurang (8,7%), gizi lebih (16%) sedangkan di Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) prevalensi gizi kurang 8,92%, gizi lebih 16,58% lebih tinggi dari angka prevalensi nasional. Kebiasaan makan (kebiasaan sarapan, kebiasaan membawa bekal dan kebiasaan konsumsi *junk food*) pada remaja berpengaruh pada status gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam. Menggunakan data kuantitatif dengan *design deskriptif analitik* pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 123 responden pada kelas IV-VI yang berusia 10-13 tahun dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Sebagian besar responden berusia 12 tahun (38,2%), berada di kelas VI (41,5%), berjenis kelamin perempuan (50,4%), mayoritas uang jajan Rp.10.000 (51,2%), pendidikan terakhir orang tua sebagian besar SMA/SMK ayah (31,7%) dan ibu (35%), hampir seluruh pekerjaan ayah sebagai petani (94,3%) dan ibu IRT (84,6%), pendapatan keluarga $\leq$ UMR OKI (71,6%), status gizi tidak normal (82,1%), kebiasaan makan tidak baik (89,4%), gambaran siswa memiliki kebiasaan sarapan baik (91,1%), responden jarang membawa bekal (87%), kebiasaan konsumsi *junk food* tergolong sering (78,9%). Hasil analisis bivariat menggunakan *fisher's exact test* pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan ($p\text{-value} = 0,000$), kebiasaan membawa bekal ($p\text{-value} = 0,001$), dan kebiasaan konsumsi *junk food* ($p\text{-value} = 0,001$) dengan status gizi. Namun tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,211$) pada remaja awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam. Maka perlu adanya pengawasan terhadap ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekolah dan sekitar agar dapat meminimalisir konsumsi *junk food*.

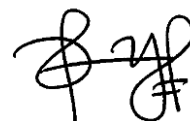
Kata Kunci : Kebiasaan Makan, Remaja Awal, Status Gizi
Kepustakaan : 81 (1998-2024)

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

Indralaya, 31 Juli 2025
Pembimbing



Yuliarti S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

NUTRITION PROGRAM

FACULTY OF PUBLIC HEALTH, UNIVERSITY SRIWIJAYA

Thesis, 31 July 2025

Yoefen Tiara Jihaan Azzahroo Supervised by: Yuliarti, S.KM., M.Gizi

THE RELATIONSHIP BETWEEN EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS AMONG EARLY ADOLESCENTS AT SD NEGERI 1 BUMI HARAPAN, TELUK GELAM SUBDISTRICT

xvi + 104 Pages, 17 Tables, 5 Figures, 13 Appendices

ABSTRACT

Based on the riskesdas data in Indonesia in 2018, nutritional problems among adolescents were found, specifically malnutrition (8.7%), and overweight (16%), whereas in Ogan Komering Ilir (OKI) district, the prevalence of malnutrition was 8.92%, and overweight was 16.58%, which is higher than the national prevalence figures. Eating habits (breakfast habits, bringing packed meals, and junk food consumption habits) among adolescents affect their nutritional status. This study aims to determine the relationship between eating habits and nutritional status among early adolescents at SD Negeri 1 Bumi Harapan, Teluk Gelam District, using quantitative data with a descriptive analytical design using a cross-sectional approach. The sample consisted of 123 respondents in grades IV-VI aged 10-13 years, using total sampling technique. Most respondents were 12 years old (38.2%), in the sixth grade (41.5%), female (50.4%), with the majority having an allowance of Rp.10,000 (51.2%), and most parents' last education level being high school/vocational school for fathers (31.7%) and mothers (35%), nearly all fathers working as farmers (94.3%) and mothers as housewives (84.6%), family income below the regional minimum wage (71.6%), abnormal nutritional status (82.1%), poor eating habits (89.4%), and students showing good breakfast habits (91.1%). Respondents rarely brought packed lunches (87%), and junk food consumption habits were considered frequent (78.9%). The bivariate analysis using Fisher's exact test in this study shows a significant relationship between eating habits (p -value = 0.000), bringing packed lunches (p -value = 0.001), and junk food consumption habits (p -value = 0.001) with nutritional status. However, there is no significant relationship between breakfast habits and nutritional status (p -value = 0.211). In early adolescents at SD Negeri 1 Bumi Harapan, Teluk Gelam District. Therefore, there is a need for supervision of the availability of healthy food in the school environment and its surroundings to minimize the consumption of junk food.

Keywords : Eating Habits, Early Adolescents, Nutritional Status

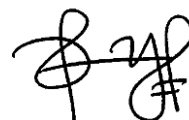
References : 81 (1998–2024)

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

Indralaya, 31 Juli 2025
Pembimbing



Yuliarti S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM (Fakultas Kesehatan Masyarakat) Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 31 Juli 2025

Yang Bersangkutan



Yoefen Tiara Jihaan Azzahroo
NIM. 10021382126074

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA AWAL DI SD NEGERI 1 BUMI HARAPAN
KECAMATAN TELUK GELAM**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

Yoeffen Tiara Jihaan Azzahroo
10021382126074

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 193606092002122001

Indralaya, 31 Juli 2025
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, Yuliarti S.K.M., M.Gizi.

Yuliarti S.K.M., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Awal Di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam" telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 31 Juli 2025.

Indralaya, 31 Juli 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Dr. Anita Rahmiwati S.P.,M.Si
NIP. 198305242010122002

()

Anggota :

1. Desri Maulina Sari S.Gz., M.Epid
NIP. 198612112019032009

()

2. Yuliarti S.KM.,M.Gizi
NIP. 198807102019032018

()

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya

Ketua Jurusan Gizi



Prof. Dr. Mishnaniarti, S.K.M., M.K.M
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M
NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Yoefen Tiara Jihaan Azzahroo
NIM : 10021382126074
Tempat Tanggal Lahir : Kayu Agung, 21 Februari 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Jl. Lintas Timur SP 1 Bumi Harapan Kec. Teluk
Gelam Kab. Ogan Komering Ilir SUMATERA
SELATAN
Email : tiarajihaan2102@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2008 – 2009 : TK Darma Wanita
2. 2009 – 2015 : SD Negeri 1 Bumi Harapan
3. 2015 – 2018 : SMP N 4 Teluk Gelam
4. 2018 – 2021 : SMA N 4 Kayu AGUNG
5. 2021 – Sekarang : Universitas Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

1. Staf Muda HIKAGI Priode (2021 – 2022)
2. Staf HIKAGI Periode (2022 – 2023)
3. Bendahara Pemandokan Rusunawa UNSRI Periode (2023 – 2024)
4. Sekretaris Pemandokan Rusunawa UNSRI Periode (2023 – 2024)
5. Ketua Pemandokan Rusunawa UNSRI Periode (2024 – 2025)
6. Keolahragaan bidang volly UNSRI (2022 – 2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian dengan judul “ Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Awal Di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam”. Selesainya penelitian ini tidak lepas dari bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Prof. Dr. Misnawati S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Yuliarti S.KM., M.Gizi selaku dosen penanggung jawab serta dosen pembimbing skripsi saya syukuri mendapatkan pembimbing seperti beliau yang masih terus memperhatikan proses dan menuntun langkah saya dalam perkuliahan ini.
4. Ibu Dr. Anita Rahmiwati S.P.,M.Si selaku dosen penguji 1 dan Ibu Desri Maulina Sari S.Gz.,M.Epid selaku dosen penguji 2 saya yang telah mengarahkan, membimbing serta memberi pengetahuan dan menyediakan waktu untuk bimbingan dalam kesempurnaan penelitian ini.
5. Kepala sekolah beserta jajarannya staff yang telah memberikan kesempatan untuk saya meneliti di lokasi tersebut dan memberikan ruang dengan baik.
6. Para dosen staf karyawan dan seluruh civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
7. Yoefen Tiara Jihaan Azzahroo, ya! diri saya sendiri, gelar ini merupakan apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa saja yang telah dimulai dengan tidak mudah, terima kasih telah bertahan sejauh ini dengan segala yang dirasakan, sering kali putus asa namun terus berusaha untuk mencoba dan bangkit.
8. Bidadari surga ku, ibuku tercinta Yunina yang sudah memperjuangkan hidup saya sampai mana bisa berada dititik ini dengan segala bantuan dukungan serta doa yang tak terhenti di setiap langkah dan perjalanan saya.

9. Kakak saya semata wayang Yoefen Halen Dredy yang sudah mendukung serta mendidik saya bahkan membiayai semua proses perkuliahan saya sampai dititik akhir serta mengorbankan segala impiannya untuk mendahulukan keperluan saya.
10. Ayuk saya yang telah menjadi ayuk ipar saya semata wayang Karnila Ardianti yang sudah membantu menjadi air untuk kehangatan di dalam keluarga dan menjadi teman di dalam kehidupan ini.
11. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya Muhammad Agung Nugroho terima kasih telah menjadi bagian hidup penulis, yang sudah menemani perjalanan skripsi saya dengan segala kendala yang membantu dan mendukung dengan sepenuh hati serta telah menerima menjadi tempat pelampiasan emosi dan kecewa penulis saat proses ini.
12. Teman seperjuangan saya Arif Fatonah Fitra selaku kakak yang mengawasi dan membantu segala masalah dan kendala perkuliahan saya.
13. Teman seperjuangan Mita, Aurel, Indah , Intan, Nita, Syafira, Makmur, sandi, Abel, Rizka , Hairul, Dedek serta masih banyak lagi teman pemondokan yang mana telah membantu semua keluh kesah saya dan mendukung semua kegiatan saya sampai saya bisa berada dititik ini.
14. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu saya sangat menghargai bantuan dan dukungan kalian semua dan sangat mengucapkan banyak terima kasih.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu, peneliti mengharapkan semoga tulisan ilmiah ini dapat menjadi wujud kontribusi saya dalam ilmu pengetahuan.

Indralaya, 31 Juli 2025

Penulis

Yoefen Tiara Jihaan Azzahroo
NIM. 10021382126074

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i>.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.4.3 Bagi SD Negeri 1 Bumi Harapan.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Lingkup Lokasi	6
1.5.2 Lingkup Materi	7
1.5.3 Lingkup Keilmuan	7
1.5.4 Lingkup Waktu.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Remaja	8
2.1.1 Definisi Remaja	8
2.1.2 Kebutuhan Gizi Remaja.....	9
2.2 Status Gizi.....	11

2.2.1 Definisi Status Gizi.....	11
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	11
2.2.3 Penilaian Status Gizi.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.3 Penelitian Terdahulu.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.4 Kerangka Teori.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.5 Kerangka Konsep	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.6 Definisi Oprasional	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
2.7 Hipotesis.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB III METODE PENELITIAN	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.1 Desain Penelitian.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.2 Populasi Dan Sampel Penelitian ...	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.2.1 Populasi Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.2.2 Sampel Penelitian	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.3 Jenis, Cara Dan Alat Pengumpulan Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.3.1 Jenis Data.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.3.2 Cara Pengumpulan Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.3.3 Alat Pengumpulan Data.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.4 Pengolahan Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.5 Validasi Dan Reliabilitas Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.5.1 Validasi Data.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.5.2 Reliabilitas Data	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.6 Analisis Dan Penyajian Data.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.6.1 Analisis Univariat.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.6.2 Analisis Bivariat	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
3.6.3 Penyajian Data.....	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	32
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
4.2 Hasil Penelitian	33
4.2.1 Analisis Univariat.....	33
4.2.2 Analisis Bivariat.....	36
BAB V PEMBAHASAN.....	41

5.1 Keterbatasan Penelitian.....	41
5.2 Pembahasan.....	41
5.2.1 Peran Stekholder Dalam Pelaksanaan Penelitian.....	41
5.2.2 Karakteristik Responden Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	42
5.2.3 Gambaran Status Gizi Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	46
5.2.4 Gambaran Kebiasaan Sarapan Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	47
5.2.5 Gambaran Kebiasaan Membawa Bekal Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	48
5.2.6 Gambaran Kebiasaan Konsumsi <i>Junkfood</i> Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	49
5.2.7 Gambaran Kebiasaan Makan Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	50
5.2.8 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	51
5.2.9 Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal Dengan Status Gizi Pada Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	52
5.2.10 Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junkfood</i> Dengan Status Gizi Pada Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam..	54
5.2.11 Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	56
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
6.1 Kesimpulan.....	59
6.2 Saran.....	61
6.2.1 Bagi Remaja.....	61
6.2.2 Bagi Sekolah.....	61
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Zat Gizi Remaja. Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U..... Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.	
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 2.4 Definisi Oprasional	Kesalahan! Bookmark tidak ditentukan.
Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas.....	29
Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas	30
Tabel 4.1 Deskripsi Karakteristik Responden.....	33
Tabel 4.2 Deskripsi Karakteristik Status Gizi.....	34
Tabel 4.3 Klasifikasi Status Gizi.....	34
Tabel 4.4 Deskripsi Karakteristik Kebiasaan Sarapan	35
Tabel 4.5 Deskripsi Karakteristik Kebiasaan Membawa Bekal.....	35
Tabel 4.6 Deskripsi Karakteristik Kebiasaan Mengonsumsi <i>Junkfood</i>	36
Tabel 4.7 Deskripsi Karakteristik Kebiasaan Makan.....	36
Tabel 4.8 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Remaja awal Di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	36
Tabel 4.9 Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal Dengan Status Gizi Pada Remaja awal Di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam	37
Tabel 4.10 Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junkfood</i> Dengan Status Gizi Pada Remaja awal Di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam	38
Tabel 4.11 Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja awal Di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	18
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	19
Gambar 3.1 Timbangan Berat <i>Badan</i>	26
Gambar 3.2 <i>Microtoise</i>	26
Gambar 4.1 Gedung SD Negeri 1 Bumi Harapan.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Kaji Etik	69
Lampiran 2 Surat Balasan Uji Validitas... ..	70
Lampiran 3 Surat Balasan KESBANGPOL.....	71
Lampiran 4 Surat Balasan Dinas Pendidikan.....	73
Lampiran 5 Surat Balasan Izin Penelitian	74
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Penelitian	75
Lampiran 7 Kuesioner Jawaban Responden	76
Lampiran 8 Lembar Penjelasan.....	82
Lampiran 9 Surat Pernyataan.....	83
Lampiran 10 Kuesioner Penelitian.....	84
Lampiran 11 <i>Form Frequency Questionnaire (FFQ)</i>	87
Lampiran 12 Output SPSS dan Data.....	91
Lampiran 13 Lembar Bimbingan.....	102
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	103

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah populasi dengan rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja atau masa *adolesens* merupakan masa transisi dari anak ke dewasa ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang pesat (*World Health Organization*, 2018). Periode remaja dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja menengah (14-16 tahun) dan remaja akhir (17-19 tahun). Pada masa remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama dengan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, mengalami perubahan, emosi, sosial, dan moral (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Data demografis menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar 16% dari jumlah penduduk (*United Nations International Childrens Emergency Fund*, 2019). Fase remaja merupakan usia yang sangat rentan terhadap resiko kesehatan salah satunya diakibatkan oleh kebiasaan makan dimana perkembangan tubuh yang pesat sehingga memerlukan nutrisi yang tepat, namun sering kali diabaikan diusia remaja ini sehingga dapat menimbulkan permasalahan gizi diantaranya gizi lebih, kekurangan zat gizi dan defisiensi zat gizi mikro (Asrori *et al.*, 2020).

Kebiasaan makan merupakan salah satu karakteristik individu seseorang dalam memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial seseorang dengan berulang pada makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada tubuh, Pembentukan kebiasaan makan dimulai dari orang tua khususnya sewaktu anak masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan, kebiasaan makan juga sangat berpengaruh pada status gizi seseorang terutama pada remaja (Danisa Alfora, *et al.*, 2023).

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan

untuk metabolisme tubuh. Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda bergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, berat badan, dan lainnya. Masalah yang sering terjadi pada remaja adalah kurangnya asupan gizi yang mengakibatkan menderita kurang gizi yaitu terlalu kurus (kurang energi kronik) dan dapat terkena anemia karena kurangnya zat besi. Disamping itu masalah yang sering muncul adalah kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas. Status gizi yang baik akan mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan anak, salah satunya dapat meningkatkan kemampuan intelektual yang akan berdampak pada prestasi belajar disekolah, ada beberapa sajian makanan yang mempengaruhi status gizi salah satunya makanan *fastfood* dan *junkfood* (Qoratul Aini *et.al* 2023).

Junkfood merupakan makanan yang dikenal dengan istilah makanan cepat saji dikalangan masyarakat terutama pada remaja. Menurut kementerian kesehatan RI (2018) *junkfood* merupakan makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, tinggi natrium, serta rendah serat. Ada perbedaan antara *fastfood* dan *junkfood* yaitu dari istilah itu sendiri *fastfood* merupakan makanan cepat saji sedangkan *junkfood* lebih mengacu makanan yang bernilai sangat rendah nilai gizinya, sedangkan dari kandungan gizi *fastfood* lebih banyak digunakan tubuh, dari cara pengolahan *junkfood* tidak membutuhkan pengolahan lagi, konsumsi *junkfood* secara berlebih dapat mengakibatkan resiko penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, stroke, dan kanker. Serta dapat mempengaruhi kesehatan gigi, fungsi otak dan sistem pencernaan.

Malnutrisi pada remaja masih menjadi masalah di negara berkembang yang menjadi perhatian utama pada masalah kecukupan gizi pada remaja (Awalia *et.al* 2023). Secara nasional di Indonesia prevalensi gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun adalah 8,7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus) dan gizi lebih pada usia 13-15 tahun yaitu 16% (gemuk 11,2% dan sangat gemuk/obesitas 4,8%). Prevalensi gizi kurang di Provinsi Sumatera Selatan pada remaja usia 13-15 tahun adalah 8,76% (1,56% sangat kurus dan 7,20% kurus) dan gizi lebih pada usia 13-15 tahun adalah 14,3% (10,89% gemuk

dan 3,41% obesitas). Sedangkan di Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) prevalensi gizi kurang remaja usia 13-15 tahun adalah 8,92% (3,02% sangat kurus dan 5,90% kurus) dan gizi lebih pada usia 13-15 tahun yaitu 16,58% (12,43% gemuk dan 4,15% obesitas) merupakan prevalensi yang masih tinggi (Riskesdas, 2018). Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) masuk ditingkat ketiga terbesar untuk prevalensi kurus dan tingkat kesembilan terbesar prevalensi obesitas pada remaja dibandingkan Kota atau Kabupaten lainnya di Provinsi Sumatera Selatan (Riskesdas, 2020).

Masa remaja awal merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal. Namun, banyak remaja yang memiliki kebiasaan makan kurang baik seperti melewati sarapan, konsumsi makanan cepat saji yang dapat memengaruhi status gizinya. Penelitian oleh Rohmah *et al* tahun (2019) di SMP Negeri 14 Jember menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Arista *et al* tahun (2020) di Jakarta, yang menunjukkan bahwa perilaku makan, kebiasaan sarapan, dan pengetahuan gizi berhubungan dengan status gizi siswa SMA. Sementara itu, penelitian oleh Suwarni *et al* tahun (2022) di SMA Kornita IPB juga mengungkapkan adanya korelasi antara konsumsi buah, tingkat kecukupan gizi, dan kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja. Penelitian oleh Sinaga *et al* tahun (2020) tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi makan dengan status gizi berdasarkan jenis bekal. Namun, terdapat perbedaan status gizi yang nyata antara siswa yang membawa bekal dari rumah dan yang menggunakan makanan dari sekolah, dimana siswa yang membawa bekal dari rumah lebih terkontrol secara kualitas dan kebersihannya.

Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Bumi Harapan terletak di Kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) Provinsi Sumatera Selatan. Berdasarkan hasil survei awal dan observasi ke sekolah tersebut belum pernah dilakukan penelitian ataupun pengabdian masyarakat terkait kebiasaan makan dan status gizi. SD Negeri 1 Bumi Harapan memiliki 10 pedagang ada di kantin sekolah serta beberapa penjual di luar pagar sekolah,

menjual berbagai makanan *junkfood* seperti *frozenfood*, kripik, mie instan dan minuman kemasan, dimana dalam makanan tersebut dapat mengandung tinggi garam, tinggi gula dan tinggi lemak. Berdasarkan penelusuran ke pihak sekolah belum ada data terkait status gizi siswa, dimana di SD Negeri 1 Bumi Harapan belum pernah dilakukan pengukuran status gizi baik oleh pihak sekolah ataupun instansi kesehatan, hanya ada pemberian imunisasi dan obat cacing yang diberikan pada jangka waktu setiap 6 bulan sekali. Lokasi SD Negeri 1 Bumi Harapan berada di perdesaan namun akses untuk mendapatkan makanan *junkfood* sangat mudah serta siswa siswi SD Negeri 1 Bumi harapan ini hampir rata-rata membawa uang saku untuk membeli makanan yang ada di sekitar lokasi tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Awal Di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

1.2 Rumusan Masalah

Fase remaja merupakan usia yang sangat rentan terhadap resiko kesehatan salah satunya diakibatkan oleh kebiasaan makan dimana perkembangan tubuh yang pesat sehingga memerlukan nutrisi yang tepat, namun sering kali diabaikan diusia remaja ini sehingga dapat menimbulkan permasalahan gizi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 Kabupaten Ogan Komering Ilir berada di urutan ketiga untuk prevalensi masalah gizi kurang (8,92%) dan tingkat kesembilan yang mengalami gizi lebih (16,58%). Pada fase anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan, kebiasaan makan juga sangat berpengaruh pada status gizi seseorang. Masih banyak remaja awal yang tidak mengetahui bahaya mengkonsumsi makanan *fastfood* dan *junkfood* (makanan cepat saji) serta hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja, oleh karena itu rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja awal di SD Negeri 1 Bumi

Harapan Kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Awal Di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik responden remaja awal (umur, jenis kelamin, besaran uang jajan, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua dan pendapatan keluarga di SD Negeri 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.
2. Untuk mengetahui status gizi remaja awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.
3. Untuk mengetahui kebiasaan sarapan remaja awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.
4. Untuk mengetahui kebiasaan membawa bekal sekolah remaja awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.
5. Untuk mengetahui kebiasaan mengkonsumis *junkfood* remaja awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.
6. Untuk mengetahui kebiasaan makan remaja awal di SD Negeri 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.
7. Untuk menganalisis antara hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada remaja awal di SDN 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.

8. Untuk menganalisis antara hubungan kebiasaan membawa bekal dengan status gizi pada remaja awal di SDN 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.
9. Untuk menganalisis antara hubungan kebiasaan mengkonsumsi *junkfood* dengan status gizi pada remaja awal di SDN 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.
10. Untuk menganalisis antara hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja awal di SDN 1 Bumi Harapan kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini untuk menambah pengalaman dalam pengembangan wawasan ilmu pengetahuan terkait dengan gizi masyarakat yang telah didapatkan selama perkuliahan di Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Serta dapat membantu menyelesaikan tugas akhir.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian dapat di jadikan sumber referensi dapat di tambahkan dalam daftar pustaka atau tinjauan pustaka bagi civitas akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.4.3 Bagi SD Negeri 1 Bumi Harapan

Dapat menambah informasi dan menormalisasikan kebiasaan makan yang baik (kebiasaan membawa bekal dari rumah serta sarapan dari rumah agar menghindari kebiasaan konsumsi *junkfood*) untuk meningkatkan status gizi yang baik bagi siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini telah dilaksanakan di SD Negeri 1 Bumi Harapan Kecamatan Teluk Gelam Kabupaten Ogan Komering Ilir Provinsi Sumatera Selatan.

1.5.2 Lingkup Materi

Merupakan materi yang berkaitan dengan kebiasaan makan (kebiasaan membawa bekal dari rumah serta sarapan dari rumah agar menghindari kebiasaan konsumsi *junkfood*) dan pengukuran status gizi remaja

1.5.3 Lingkup Keilmuan

Ruang lingkup keilmuan atau batasan ilmu pada riset penelitian ini yakni gizi masyarakat .

1.5.4 Lingkup Waktu

Pengambilan dan pengumpulan data dilaksanakan setelah mendapatkan kaji etik dan izin penelitian dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada 10-14 Juni 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2020). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (edisi revisi). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, R. N., Sulastri, D., & Semiarty, R. (2016). Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 45–51. Retrieved from
- Amelia Yomanda, Lailatul Muniroh, Septa Indra Puspikawati, Diah Indiani (2023) “Hubungan Frekuensi Makan, Tingkat Pendidikan Dan Besaran Uang Saku Dengan Keragaman Konsumsi Pangan Pada Remaja Suku Tengger” *Jurnal Kesehatan Tambusui* vol.4 No.3 Hal 2-3
- Antika, P. M. A., & Werdiharini, A. E. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dan makan jajan dengan status gizi siswa SDN Tegal Gede 02 Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 5(1), 1-8.
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2020). Perilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja SMA di Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1-10. *Jurnal Binawan*
- Asrori, A. et al. (2020) „Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Logbook Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Remaja Putri Anemia“, *Prime Nutrition Journal*), 5(2), pp. 96–102.
- Auliyah Yuniar, N. (2024). *Relationship between breakfast habits and nutritional status of school-age children*. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 10(1).
- Awaliah, A., Widiastuti, E., & Idriani. (2023). Hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan kejadian malnutrisi pada remaja di wilayah Kecamatan Senen. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 338–343
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) “ Rentan Usia Remaja Indonesia 2018”
- Christine Novi Arista, Nazhir Gifari, Rachmanadia Nuzrina, Laras Sitoayu, Lintang Purwara “ Prilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja SMA di Jakarta” *jurnal pengetahuan kesehatan dan gizi* Vol 2 No 1, Desember 2021 Hal 5-6
- Damayanti, T., Kartika, A., & Fadhilah, N. (2021). Perbedaan Kebiasaan Konsumsi Makanan Berdasarkan Jenis Kelamin pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 42–50.
- Danisa Alfora, Erika Saori & Lutviah Nur Fajriah (2023) “ Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja” *Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol 2 No 1 3-4
- Deisy Trihandayana Ghufro, Sulaemana Engkang, Chreisy K.F Mandagi “Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi jajanan pada

peserta didik di SD Negeri 52 Manado” jurnal kesehatan masyarakat Vol 9 No 1 10-11, Januari 2020

- Departemen Kesehatan RI. (2005). Gizi dalam Angka. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Direktorat Gizi Masyarakat.
- Dewi ABFK, Pujiastuti N, Fajar I. 2023. Buku Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Dewi, N. U., Khomsan, A., Dwiriani, C. M., Riyadi, H., Ekayanti, I., Hartini, D. A., & Fadrijayah, R. N. (2023). *Factors associated with diet quality among adolescents in a post-disaster area: A cross-sectional study in Indonesia*. *Nutrients*, 15 (5), 1101.
- Dian Hafiza, A., & Sekani Niriya. (2020). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru*.
- Dian Hafiza., Utami, A., & Niriya, S. (2021). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86–96.
- Fitria, N., & Widyaningrum, R. (2020). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 45–51.
- Gizi Indonesia. Vol XVII,NO 1-2 “Kebutuhan Gizi Remaja 2023”
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan antara konsumsi junk food, aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1), 1–8.
- Johnson, L., & Wang, Y. (2022). Parental influence on children's lunchbox choices: Implications for nutrition interventions. *Journal of Child Nutrition & Management*, 46(2), 45-58.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Ketahui Bahaya Terlalu Sering Mengonsumsi *Junkfood*. Diakses dari <https://promkes.kemkes.go.id/ketahui-bahaya-terlalu-sering-mengonsumsi-junkfood>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Faktor Genetik Merupakan Salah Satu Penyebab Obesitas*. Diakses dari: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/faktor-genetik-merupakan-salah-satu-penyebab-obesitas>
- Kementrian Kesehatan RI 2020, “Standar Antropometri Anak”
- Khairunnisa, D.Y. and Kurniasari, R. (2022) „Literature Review : Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media KIE Gizi Terhadap Pengetahuan Mengenai Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja“, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), p. 42-43.
- Kurniawan, Y., Dewi, F. R., & Lestari, S. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 87–94.

- Lestari, D., & Handayani, R. (2020). Kebiasaan Sarapan Pagi dan Hubungannya dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(1), 58–66.
- Livoina, J., Juliana, L., & Dwi. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Asrama.
- Metriyani. (2016). Skripsi Pola Makan dan Status Gizi Siswa Kelas X Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Moehji S. (2020). Buku Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk. Jakarta: PT Bharatara Niaga Media
- Mulyani, Y. (2020) „Promosi Kesehatan Penanggulangan Obesitas Dini Pada Usia Remaja Melalui Pembatasan Asupan Karbohidrat“, Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2(1), pp. 5–11.
- Musarifah Mardian Sanaky, La Moh Saleh, Henriette D Titaley 2021 “ analisis faktor-faktor penyebab keterlambatanpada proyek pembangunangedung asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah” jurnal simetrik vol 11, no1 juni 2021.
- Nugraha, P., & Yunieswati, W. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi junk food dan faktor lainnya dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK Negeri 39 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(3), 209–215.
- Nugroho, A., & Sari, L. P. (2021). Pengaruh kebiasaan membawa bekal terhadap status gizi anak sekolah dasar di Kabupaten Bandung. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(1), 45-53.
- Oktaviani, R., & Hidayat, T. (2021). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Status Gizi Anak Sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 102–108.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomer 28 Tahun 2019 “Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan”
- Prasetyo, A., & Handayani, L. (2020). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 115–120.
- Priyantini, D., Ananditha, A. C., Wulandari, Y., & Azahra, Y. (2025). *Relationship between breakfast habits and nutritional status of school-age children*. Indonesian Journal of Community Health Nursing, 10(1).
- Pritasari, P., Didit, D., & Nugraheni, T. L. (2017). Gizi dalam daur kehidupan
- Putri, D. A., & Lestari, R. (2021). Pengaruh Sarapan Pagi terhadap Konsentrasi Belajar dan Status Gizi Siswa SD. *Jurnal Kesehatan Anak Indonesia*, 2(1), 40–47.
- Putri, R., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas dan Reliabilitas Angket Kepercayaan Diri. *FOKUS*:
- Qurrotul 'Aini, N. D., Maharani, A. A., Maharani, T. D., Nurannisa, N. S., & Herbawani, C. K. (2023). Risiko obesitas pada anak akibat konsumsi fast

- food dan junk food: Literature review. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science* 4(2), hal 110–119.
- Rachmawati, I., & Hidayati, T. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), 22–28.
- Ramadhani, N., & Puspitasari, D. (2020). Hubungan Kebiasaan Membawa Bekal dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 33–38.
- Rahmadina, D., Asmi, N. F., & Ramdayani, Z. (2024). *Hubungan kebiasaan membawa bekal dan asupan makanan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Cikarang Selatan*. Universitas Medika Suherman Repository.
- Rahmawati, D., & Yulianti, E. (2021). Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123-130.
- Rahmawati, R., & Yulianti, F. (2022). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dengan Kebiasaan Makan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 88–94.
- Ratnasari, K., & Fitriani, R. J. (2020). Hubungan konsumsi makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu Yogyakarta. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 1(1), 1-8
- Ratna Indraswari. (2022). *Analisis karakteristik remaja terhadap perilaku-perilaku berisiko kesehatan*. HIGEIA (*Journal of Public Health Research and Development*), 6(4), 599–610.
- Riskesdas Provinsi Sumsel. (2020). Laporan Provinsi Sumatera Selatan. 19(9), 1–7.
- Rohmah, M. H., Rohmawati, N., & Sulistiyani, S. (2019). Hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Pertama Negeri 14 Jember. *Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 1-8. Ilgi Respati
- Roosita, K., & Ekayanti, I. (2024). Studi kebiasaan konsumsi sarapan, bekal dan makanan jajanan siswa SD di Kota Bogor. Repository IPB.
- Sakinah, & Salsabila, N. (2023). Hubungan kebiasaan konsumsi junk food dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri. *Skripsi Sarjana*, Universitas Siliwangi.
- Sandra, Ahmad and Arinda, (2021) *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Raja grafindo Persada
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (16th ed.). New York: McGraw-Hill Education
- Sari, D. R., & Putri, A. N. (2020). Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada anak sekolah dasar di Kota X. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(3), 145-152.
- Sari, L. P., & Wibowo, Y. (2021). Pengaruh Membawa Bekal Makanan terhadap Asupan Gizi dan Perilaku Jajan Siswa SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 78–85.

- Sari, N. L., & Wahyuni, I. (2021). Hubungan Pekerjaan dan Pendapatan Orang Tua dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 101–107.
- Smith, M., Thompson, R., & Lee, A. (2021). Nutritional quality of school lunchboxes and its association with dietary intake and BMI among children. *Public Health Nutrition*, 24(7), 2034–2043
- Sinaga, T., & Fauziyah, R. (2020). Analisis Konsumsi Bekal Makanan dari Rumah dan Katering Sekolah Kaitannya dengan Status Gizi Siswa SD Berkarakter Al-Biruni Bekasi. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Diakses dari: <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/103827>
- Siregar, S., Iswahyudi, I., & Aini, R. N. (2025). Hubungan antara perilaku membawa bekal, frekuensi konsumsi jajan, tingkat kecukupan zat gizi makro terhadap status gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 6(1), 129
- Sulianto, I. D., Maramis, M. M. E., & Simanjuntak, E. (2024). *Hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa-siswi SMA Bunda Mulia Jakarta Barat*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan*, 11(1), 1–9.
- Suandi, (2018). Buku ajar dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat. Yogyakarta: Budi Utama.
- Sujarweni, W. H. (2021). Metodologi penelitian bisnis dan ekonomi (Edisi ke-3, hlm. 45-47). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. (2018). Perencanaan pangan dan gizi. Jakarta. Bumi Aksara
- Sulastri, D., & Rahayu, F. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55–62.
- Supariasa, IDN., Bakri, B., Fajar, I. (2020). Buku Penilaian Status Gizi. Jakarta : EGC
- Susilowati, M., & Lestari, D. (2022). Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 112–118.
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2022). 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. *Jurnal IPB*
- Tinambunan, L. G. K., Pella, J. A., Manurung, J. G., Kartika, L., & Nugroho, D. Y. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi remaja asrama di satu fakultas universitas di Indonesia bagian barat. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 1–9.
- Tumbelaka, J., & Lasut, R. (2021). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMAN 3 Manado. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 90-98.

- UNICEF(2019). <https://data.unicef.org/topicadolescents/overview/> *Adolescents Statistics* diakses pada 12 desember 10.45 WIB
- UNICEF. 1998. *The State of The World Children*. New York (UK): Oxford University Press.
- Wulandari, D., & Sulastri, D. (2022). Hubungan Uang Saku dengan Pola Konsumsi Jajanan dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan Indonesia*, 7(1), 25–32
- Wulandari, S., & Sulastri, D. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Gizi*, 15(1), 45-52.
- WHO (*World Health Organization*). (2020). *Healthy diet*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization (WHO)*. (2018). *Guidance on ethical considerations in planning and reviewing research studies on sexual and reproductive hp-* ISSN 2622-657X, e-ISSN 2723-6862 <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/> diakses pada desember
- Zeinalabedini, F., Moradi, S., & Esmailzadeh, A. (2023). *The impact of dietary diversity on nutritional status among school-aged children: A cross-sectional study*. *BMC Pediatrics*, 23(1), Article 4032
- Zaphiria Loka Pramesthi, Sri Umijati, Erikavitri Yulianti (2023) Pengetahuan Ibu berhubungan dengan status gizi anak berdasarkan indeks BB/TB. *Jurnal penelitian perawat profesional* vol 7 no 2 hal 77-88

