

SKRIPSI

**HUBUNGAN PREFERENSI MAKAN DAN LAMA
WAKTU MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA
USIA 13-15 TAHUN DI KOTA PALEMBANG**



AULIA NURISNAINI

10021381823063

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

2022

SKRIPSI

HUBUNGAN PREFERENSI MAKAN DAN LAMA WAKTU MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi



AULIA NURISNAINI

10021381823063

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

2022

GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, April 2022

Aulia Nurisnaini, dibimbing oleh Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H., AIFO

Hubungan Preferensi Makan dan Lama Waktu Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun di Kota Palembang
xvi + 119 halaman, 37 tabel, 9 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja merupakan salah satu periode kritis dalam siklus kehidupan. Hal penting yang terjadi pada masa remaja antara lain adanya percepatan pertumbuhan, belum terjadinya keseimbangan emosional dan hormonal, serta sudah mampu menentukan pilihan dan preferensi makannya sendiri. Hal tersebut yang dapat berpengaruh pada status gizi remaja. Preferensi makan pada usia remaja akan berpengaruh pada tingkat konsumsi, asupan gizi, dan penentu preferensi makan saat dewasa. Lama waktu makan juga diketahui mempengaruhi status gizi karena makan cepat mempengaruhi kenaikan asupan energi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara preferensi makan dan lama waktu makan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain studi *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 60 siswa/i di SMP Negeri 11 dan SMP Negeri 40 Kota Palembang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis bivariat yang digunakan adalah uji *kolmogorov smirnov*. Penelitian ini menunjukkan bahwa preferensi makan terhadap pangan golongan sayur dan buah pada siswa/i rendah yaitu (53,3%) dan (51,7%). Siswa laki-laki makan lebih cepat (63,16%), dan laki-laki memiliki status gizi lebih (31,6%) lebih banyak dibandingkan perempuan. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa preferensi makan ($p = 0,999$) dan lama waktu makan ($p = 1,000$) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Perlu adanya upaya untuk meningkatkan preferensi makan golongan sayur dan buah-buahan pada remaja, selain itu remaja perlu membiasakan diri makan dengan perlahan terutama pada remaja laki-laki untuk menurunkan risiko kejadian permasalahan gizi.

Kata Kunci : Remaja, Status Gizi, Preferensi Makan, Lama Waktu Makan
Kepustakaan : 104 (1981-2021)

NUTRITION
PUBLIC HEALTH FACULTY
SRIWIJAYA UNIVERSITY
Essay, April 2022

Aulia Nurisnaini, guided by Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H., AIFO

Relationship between Food Preferences and Length of Time to Eat with Nutritional Status of Adolescents Aged 13-15 Years in Palembang City
xvi + 119 pages, 37 tables, 9 images, 8 attachments

ABSTRACT

Adolescence is a critical period in the life cycle. Important things that occur during adolescence include the acceleration of growth, the absence of emotional and hormonal balance, and being able to determine their own food choices and preferences. This can affect the nutritional status of adolescents. Eating preferences in adolescence will affect the level of consumption, nutritional intake, and determinants of eating preferences as adults. The length of time to eat is also known to affect nutritional status because fast eating affects the increase in energy intake. The purpose of this study was to determine the relationship between eating preferences and length of time eating with the nutritional status of adolescents aged 13-15 years in Palembang City. This research is an analytic observational study with a cross-sectional study design. The sample for this research was 60 students in SMP Negeri 11 and SMP Negeri 40 which were taken by a purposive sampling technique. The bivariate analysis used was the Kolmogorov Smirnov test. This study shows that the students' eating preferences for vegetables and fruit groups are low (53.3%) and (51.7%). Male students eat faster (63.16%), and boys have an overweight status (31.6%) more than girls. The results of bivariate analysis showed that eating preference ($p = 0.999$) and length of time to eat ($p = 1.000$) did not have a significant relationship with nutritional status. There needs to be an effort to increase the eating preferences of vegetables and fruits in adolescents, besides that adolescents need to get used to eating slowly especially in boys to reduce the risk of nutritional problems.

Keywords : Adolescent, Nutritional Status, Food Preference, Length of time to eat
Literature : 104 (1981-2021)

LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT)

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas plagiarisme, Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 25 Oktober 2021

Yang bersangkutan,



Aulia Nurisnaini

NIM. 10021381823063

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PREFERENSI MAKAN DAN LAMA WAKTU MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 13-15 TAHUN DI KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

AULIA NURISNAINI

NIM. 10021381823063

Indralaya, 23 Mei 2022

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



Dr. Mishamarti, S.KM., M.KM
NIP. 19760692002122001

A handwritten signature in black ink, likely belonging to the supervisor, Windi Indah Fajar N.

Windi Indah Fajar N, S.Gz., M.P.H, AIFO
NIP. 199206152019032026

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Hubungan Preferensi Makan dan Lama Waktu Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun di Kota Palembang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada Tanggal 19 April 2022.

Indralaya, 23 Mei 2022

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

()

Anggota :

2. Yuliarti., S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018
3. Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H, AIFO
NIP. 199206152019032026


()

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Koordinator Program Studi Gizi

()

Fatmalina Febry, S.KM., M.Si
NIP. 19782082002122003

RIWAYAT HIDUP

Nama : Aulia Nurisnaini
NIM : 10021381823063
Tempat, Tanggal Lahir : Palembang, 21 November 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jalan Mayor Zen Lr.Setia No.60,
RT.16 RW.03, Kec.Kalidoni
Kota Palembang, Sumatera Selatan, 30119
Email : auliansnini@gmail.com
No.HP/WA : 08989378380

Riwayat Pendidikan

2018 - 2022 Universitas Sriwijaya – S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat
2015 - 2018 SMA Negeri 5 Palembang
2012 - 2015 SMP YSP Pusri Palembang
2006 - 2012 SD YSP Pusri Palembang

Pengalaman Organisasi

2013 - 2014 Anggota Tari SMP YSP Pusri Palembang
2015 - 2018 Anggota Sanggar Tari Asmaradhahana
2018 - 2019 Anggota Komunitas Tari Mahkota FKM Unsri

Prestasi

2017 Juara I Tari Kreasi di SMA Bina Warga Palembang
2017 Juara Harapan II Tari Kreasi di SMA Negeri Plus 17 Palembang

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Preferensi Makan dan Lama Waktu Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun di Kota Palembang”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini:

1. Orang tua dan keluarga yang selalu memberi semangat dan mendoakan.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si selaku Kepala Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.P.H., AIFO selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya, memberi motivasi, saran, dan pengertian pada mahasiswanya selama bimbingan.
5. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM dan Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi selaku penguji skripsi yang telah memberi arahan, masukan, dan waktunya.
6. Staf Program studi S1 Gizi yang telah membantu dalam proses administrasi.
7. Sekolah terkait yang telah memberikan izin, data, mendukung penelitian, dan adik-adik yang telah meluangkan waktunya untuk diwawancarai.
8. Sahabat gizi Ziah, Meli, Deni, Wika, Nafilah, Della, Mutiah, Reka, Riska, dan lainnya yang banyak membantu, memberi semangat, dan mendengarkan cerita.
9. M. Hafiz Azhary yang selalu membantu dan meluangkan waktunya kapanpun.
10. Seli, Audi, Amel, Chika, Amal dan Solstice yang selalu menyemangati.
11. Terutama untuk diriku yang telah melewati masa studi kuliah, semangat menuntut ilmu dan menggapai cita-cita. Saya bangga dengan diri sendiri.

Penulis menyadari bahwa hasil skripsi ini tidak lepas dari kekurangan dan kesalahan. Akhir kata semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

Indralaya, Maret 2022

Penulis

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aulia Nurisnaini
NIM : 10021381823063
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Preferensi Makan Dan Lama Waktu Makan Dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun Di Kota Palembang

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 26 Mei 2022
Yang menyatakan,

Aulia Nurisnaini

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN INTEGRITAS (BEBAS PLAGIAT).....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Masyarakat.....	5
1.4.3 Bagi Institusi	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi	6
1.5.2 Ruang Lingkup Waktu	6
1.5.3 Ruang Lingkup Materi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1. Remaja.....	7
2.1.1 Pengertian Remaja.....	7
2.1.2 Perkembangan Remaja.....	7

2.1.3	Kebutuhan Gizi Remaja	7
2.2.	Status Gizi	11
2.2.1	Pengertian Status Gizi	11
2.2.2	Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	11
2.2.3	Penilaian Status Gizi	15
2.2.4	Masalah Gizi	15
2.3.	Preferensi Makan.....	19
2.3.1	Pengertian Preferensi Makan	19
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi Preferensi Makan.....	20
2.3.3	Dampak Preferensi Makan Rendah.....	21
2.3.4	Pengukuran Preferensi Makan	22
2.4.	Lama Waktu Makan	23
2.4.1	Pengertian Lama Waktu Makan.....	23
2.4.2	Faktor yang Mempengaruhi Lama Waktu Makan	23
2.4.3	Dampak Durasi Makan yang Cepat	25
2.4.4	Pengukuran Lama Waktu Makan.....	26
2.5.	Penelitian Terkait	27
2.6.	Kerangka Teori.....	28
2.7.	Kerangka Konsep	29
2.8.	Definisi Operasional.....	30
2.9.	Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN.....		32
3.1	Desain Penelitian	32
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	32
3.2.1	Populasi Penelitian	32
3.2.2	Sampel Penelitian.....	32
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	34
3.3.1	Jenis Data	34
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	35
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	36
3.4	Pengolahan Data.....	36
3.4.1	Data Karakteristik dan Status Gizi	37
3.4.2	Preferensi Makan.....	38
3.4.2	Lama Waktu Makan	39

3.5	Validitas dan Reliabilitas Data	40
3.5.1	Uji Validitas	40
3.5.2	Uji Reliabilitas.....	41
3.6	Analisis dan Penyajian Data.....	42
3.6.1	Analisis Data	42
3.6.2	Penyajian Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN		45
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
4.1.1	SMP Negeri 11 Palembang	45
4.1.2	SMP Negeri 40 Palembang	46
4.2	Analisis Univariat.....	46
4.2.1	Karakteristik Responden	47
4.2.2	Status Gizi Responden	48
4.2.3	Preferensi Makan Responden.....	49
4.2.4	Lama Waktu Makan Responden	63
4.3	Analisis Bivariat.....	64
4.3.1	Hubungan Preferensi Makan dan Lama Waktu Makan dengan Status Gizi Remaja.....	64
BAB V PEMBAHASAN		66
5.1	Keterbatasan Penelitian	66
5.2	Pembahasan	66
5.2.1	Status Gizi pada Remaja	66
5.2.2	Preferensi Makan Remaja	68
5.2.3	Lama Waktu Makan Remaja.....	74
5.2.4	Hubungan Preferensi Makan dengan Status Gizi.....	75
5.2.5	Hubungan Lama Waktu Makan dengan Status Gizi	78
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		80
6.1	Kesimpulan.....	80
6.2	Saran	80
6.2.1	Bagi Sekolah	80
6.2.2	Bagi Masyarakat.....	81
6.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	81
DAFTAR PUSTAKA		82
LAMPIRAN.....		94

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jadwal Penelitian Tahun 2021/2022	6
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja Usia 13-15 Tahun	8
Tabel 2.2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi berdasarkan IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun.....	15
Tabel 2.3 Penelitian Terkait Preferensi Makan dan Lama Waktu Makan	27
Tabel 2.4 Definisi Operasional	30
Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Variabel Preferensi Makan	40
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Variabel Lama Waktu Makan	41
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas	41
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden menurut Status Gizi	48
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden menurut Status Gizi berdasarkan Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Preferensi Pangan Golongan Karbohidrat berdasarkan Status Gizi.....	49
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Preferensi Pangan Golongan Karbohidrat berdasarkan Status Gizi.....	50
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden menurut Preferensi terhadap Pangan Golongan Karbohidrat per Makanan.....	50
Tabel 4.7 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Preferensi Pangan Golongan Protein Hewani berdasarkan Status Gizi.....	51
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Preferensi Pangan Golongan Protein Hewani berdasarkan Status Gizi.....	51
Tabel 4.9 Distribusi Frekuensi Responden menurut Preferensi terhadap Pangan Golongan Protein Hewani per Makanan	52
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Preferensi Pangan Golongan Protein Nabati berdasarkan Status Gizi.....	53
Tabel 4.11 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Preferensi Pangan Golongan Protein Nabati berdasarkan Status Gizi.....	53

Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Responden menurut Preferensi terhadap Pangan Golongan Protein Nabati per Makanan.....	53
Tabel 4.13 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Preferensi Pangan Golongan Sayuran berdasarkan Status Gizi.....	54
Tabel 4.14 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Preferensi Pangan Golongan Sayuran berdasarkan Status Gizi.....	55
Tabel 4.15 Distribusi Frekuensi Responden menurut Preferensi terhadap Pangan Golongan Sayuran per Makanan.....	55
Tabel 4.16 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Preferensi Pangan Golongan Buah-buahan berdasarkan Status Gizi.....	56
Tabel 4.17 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Preferensi Pangan Golongan Buah-buahan berdasarkan Status Gizi.....	57
Tabel 4.18 Distribusi Frekuensi Responden menurut Preferensi terhadap Pangan Golongan Buah-buahan per Makanan.....	57
Tabel 4.19 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Preferensi Pangan Golongan Susu berdasarkan Status Gizi.....	58
Tabel 4.20 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Preferensi Pangan Golongan Susu berdasarkan Status Gizi.....	59
Tabel 4.21 Distribusi Frekuensi Responden menurut Preferensi terhadap Pangan Golongan Susu per Makanan.....	59
Tabel 4.22 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Preferensi terhadap Makanan Ringan/snacks berdasarkan Status Gizi.....	60
Tabel 4.23 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Preferensi terhadap Makanan Ringan/snacks berdasarkan Status Gizi.....	61
Tabel 4.24 Distribusi Frekuensi Responden menurut Preferensi terhadap Makanan Ringan/Snack per Makanan.....	61
Tabel 4.25 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Preferensi terhadap Pangan secara Keseluruhan berdasarkan Status Gizi.....	62
Tabel 4.26 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Preferensi terhadap Pangan secara Keseluruhan berdasarkan Status Gizi.....	63
Tabel 4.27 Distribusi Frekuensi Responden Perempuan menurut Lama Waktu Makan berdasarkan Status Gizi.....	63

Tabel 4.28 Distribusi Frekuensi Responden Laki-laki menurut Lama Waktu Makan berdasarkan Status Gizi.....	64
Tabel 4.29 Hubungan Preferensi Makan dan Lama Waktu Makan dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun Kota Palembang.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	28
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	29
Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengambilan Data Penelitian	118
Gambar 2. Penjelasan Tata Cara Pengisian Kuesioner	118
Gambar 3. Pelaksanaan Pengisian Kuesioner	118
Gambar 4. Pemantauan saat Pelaksanaan Pengisian Kuesioner	118
Gambar 5. Pengukuran Tinggi Badan menggunakan Stadiometer	119
Gambar 6. Pengukuran Berat Badan menggunakan Timbangan Digital	119
Gambar 7. Dokumentasi Bersama Responden	119

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Output Analisis Data Penelitian
Lampiran 2. Instrumen Penelitian
Lampiran 3. Surat Kaji Etik
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat.....
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kota Palembang
Lampiran 6. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP Negeri 11 Palembang.....
Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian SMP Negeri 40 Palembang
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu periode dalam siklus kehidupan manusia yang paling kritis, salah satunya adalah pertumbuhan fisik karena tinggi badan saat dewasa disumbangkan sebanyak 25% dari masa remaja. Asupan sehari-hari yang tidak seimbang saat masa remaja akan berakibat pada tidak terpenuhinya zat gizi yang dibutuhkan bagi pertumbuhan sehingga pertumbuhan akan terhambat (Kesuma & Rahayu, 2017). Laju pertumbuhan di usia anak terjadi dengan kecepatan yang relatif sama, kemudian secara tiba-tiba mengalami peningkatan saat memasuki masa pubertas yang dialami remaja. Peningkatan pertumbuhan (*growth spurt*) secara tiba-tiba ini disertai dengan perubahan hormonal yang membutuhkan zat gizi khusus. Remaja usia 13-15 tahun merupakan masa remaja awal mulai menentukan pilihannya sendiri dengan belum terjadinya keseimbangan emosional, berbeda dengan masa remaja akhir yang sudah mulai memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional. Masa remaja juga termasuk ke dalam masa rawan gizi yang disebabkan oleh berbagai macam hal, seperti perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja akan mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya (Almatsier, dkk, 2011). Kegagalan dalam memenuhi kebutuhan gizi akan menimbulkan berbagai masalah gizi dan jika tidak segera diatasi akan berdampak negatif pada tahap kehidupan selanjutnya.

Masalah gizi yang sering terjadi pada masa remaja antara lain gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang merupakan keadaan yaitu kebutuhan zat gizi pada tubuh seseorang tidak terpenuhi dengan baik yang terjadi secara terus menerus dalam jangka waktu tertentu sehingga tubuh memecah cadangan makanan di bawah lemak, sedangkan gizi lebih atau kegemukan mengacu pada ketidakseimbangan status gizi yang disebabkan oleh status gizi seseorang melampaui batas dalam jangka waktu lama yang disebabkan oleh penimbunan lemak berlebihan dalam tubuh (WHO, 2021). Masalah gizi tersebut memiliki dampak negatif bagi remaja,

seperti penurunan konsentrasi dan semangat belajar, serta rentan terkena penyakit infeksi. Dampak lainnya jika tidak segera ditangani maka akan berlanjut hingga dewasa yaitu meningkatkan risiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan berisiko menimbulkan berbagai macam penyakit tidak menular (PTM) yang mengancam jiwa penderitanya (Rajmil et al., 2017).

Beban permasalahan gizi ganda terus menjadi perhatian dunia. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun telah meningkat drastis dari hanya sebesar 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2021). Negara Indonesia juga memiliki masalah yang sama, berdasarkan indeks IMT/U prevalensi gizi lebih di Indonesia meningkat dari 8,3% pada tahun 2013 menjadi 16% pada tahun 2018, sedangkan prevalensi gizi kurang mencapai 8,7% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2013a, Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Gambaran status gizi di Kota Palembang sendiri pada remaja usia 13-15 tahun untuk kejadian gizi lebih meningkat dari 4,7% pada tahun 2013 menjadi 14,44% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2013b, Kementerian Kesehatan RI, 2018b). Remaja dengan berat badan berlebih, memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan hiperlipidemia dibandingkan dengan remaja yang memiliki berat badan normal (Kelly et al., 2013). Kota Palembang memiliki prevalensi tertinggi untuk kejadian diabetes melitus dan hipertensi diantara semua kota dan kabupaten di Sumatera Selatan pada tahun 2020. Angka kejadian penyakit akibat dari permasalahan status gizi di Kota Palembang untuk kejadian diabetes melitus dan hipertensi tertinggi di Kota Palembang terjadi di Kecamatan Sukarami, yaitu terdapat 1.128 jiwa penderita diabetes melitus dan 26.406 jiwa penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2020). Penyakit akibat dari permasalahan gizi tersebut membuktikan bahwa permasalahan gizi masih terus perlu segera ditangani dengan baik.

Permasalahan gizi pada remaja yang terjadi disebabkan oleh perubahan gaya hidup karena adanya perubahan pola makan dimasa remaja lebih suka makan-makanan yang berlemak, manis, dan cepat saji daripada makan sayuran dan buah serta kurangnya penerapan gizi seimbang. Pola aktivitas remaja seperti jalan kaki, bersepeda, melakukan permainan yang mengeluarkan keringat, dan berolahraga

sangat minim dan kebanyakan remaja lebih suka menonton televisi dan bermain gadget (Widiyanto et al., 2017). Faktor yang mempengaruhi terjadinya permasalahan gizi pada remaja dapat dikelompokkan menjadi dua, terdiri dari faktor penyebab langsung seperti asupan makan dan penyakit sedangkan tidak langsung seperti pendidikan, pengaruh lingkungan, dan lainnya. Menurut penelitian yang dilakukan Lanfer et al., (2012) status berat badan seseorang dapat dipengaruhi oleh preferensi rasa pada suatu makanan, kemudian indeks massa tubuh juga dipengaruhi oleh lamanya waktu yang digunakan seseorang untuk menghabiskan makanannya, didukung penelitian yang dilakukan oleh Fogel, (2017b), menyatakan bahwa kelompok makan cepat rata-rata mengkonsumsi 131,45 kkal lebih banyak daripada kelompok makan lambat yang setara dengan 75% lebih banyak energi yang dikonsumsi selama makan, hal ini berarti seseorang yang makan lebih cepat mengalami peningkatan asupan energi dikaitkan dengan peningkatan indeks massa tubuh dan adipositas perut.

Preferensi makan dapat didefinisikan sebagai kesukaan seseorang terhadap suatu makanan dan menjadikan makanan tersebut dipilih untuk dikonsumsi (Vabø & Hansen, 2014). Menurut Caliendo, M, A, D (1981) dalam Febry & Etrawati, (2020); Hendra et al., (2019) preferensi pada usia remaja akan berpengaruh pada tingkat konsumsi makanan, asupan gizi, kecukupan makanan, dan merupakan titik kritis yang menentukan preferensi makanan saat dewasa. Kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi secara umum dipengaruhi oleh preferensi keanekaragaman jenis makanan yang dikonsumsi.

Lama waktu makan didefinisikan sebagai waktu atau durasi yang digunakan untuk menghabiskan makanan. Menurut Langlet et al (2018); Andrade, A.M., Greene, G, W., & Melanson (2008); Shah, M., et.al (2014) dalam Zeng et al (2018) lama waktu makan merupakan salah satu parameter perilaku yang terus dipelajari karena dasar hubungan antara durasi makan yang cepat dan obesitas secara biologis meningkatkan jumlah makanan yang didorong oleh cepatnya makan, dapat meningkatkan total asupan energi. Menurut Strader, A, D., & Woods, S, C (2005) dalam Zeng et al (2018) penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa makan dengan cepat menyebabkan asupan energi lebih tinggi tetapi rasa kenyang lebih rendah karena durasi makan cepat dapat mengganggu sinyal refleksi yang memberitahu

tubuh untuk berhenti makan saat perut sudah kenyang, sehingga perlu dilakukan tindak pencegahan dan penanganan permasalahan gizi secara menyeluruh yang membutuhkan pendekatan multikomponen dengan melibatkan keluarga dan penanganan individu serta aspek sosial mengenai peningkatan motivasi menuju gaya hidup sehat (Rajmil et al., 2017; Ling et al., 2016; Avery et al., 2012).

Beberapa penelitian telah menunjukkan dampak preferensi makan dan lama waktu makan pada kejadian permasalahan gizi, namun penelitian sejenis yang mencari hubungannya dengan status gizi di Kota Palembang terutama di Kecamatan Sukarami belum dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan preferensi makan dan lama waktu makan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kecamatan Sukarami Kota Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, diketahui bahwa masa remaja merupakan masa rawan gizi karena terjadi percepatan pertumbuhan (*growth spurt*). Prevalensi gizi lebih semakin meningkat setiap tahunnya. Permasalahan gizi yang tidak segera ditangani dengan baik akan menyebabkan munculnya berbagai permasalahan lain di kemudian hari, remaja dengan status gizi lebih berisiko mengalami penyakit degeneratif seperti diabetes melitus dan hipertensi. Kecamatan Sukarami merupakan kecamatan dengan angka kejadian diabetes melitus dan hipertensi tertinggi di Kota Palembang, sedangkan suatu permasalahan status gizi berdasarkan penelitian yang ada dapat dipengaruhi oleh tingkat preferensi makan dan lamanya waktu yang digunakan untuk menghabiskan makanan, oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan preferensi makan dan lama waktu makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang. Adapun pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut,

1. Bagaimana hubungan antara preferensi makan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang?
2. Bagaimana hubungan antara lama waktu makan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan preferensi makan dan lama waktu makan dengan status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, uang saku, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan pendapatan orang tua) remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang.
2. Mengetahui gambaran status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang.
3. Mengetahui gambaran preferensi makan remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang.
4. Mengetahui gambaran lama waktu makan remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang.
5. Menganalisis hubungan preferensi makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang.
6. Menganalisis hubungan lama waktu makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di Kota Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pengalaman peneliti mengenai hubungan preferensi makan dan lama waktu makan dengan status gizi remaja, serta untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan ketika belajar dibangku kuliah.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan sumber informasi baru bagi masyarakat khususnya di Kota Palembang mengenai status gizi, preferensi makan, dan lama waktu makan pada remaja usia 13-15 tahun.

1.4.3 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan digunakan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut di institusi khususnya mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Ruang Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian dilakukan di wilayah Kecamatan Sukarami yaitu di SMP Negeri 11 dan SMP Negeri 40 Kota Palembang.

1.5.2 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Februari 2021 hingga Januari 2022.

Tabel 1.1
Jadwal Penelitian Tahun 2021/2022

No.	Jadwal Kegiatan	Tahun 2021-2022 Bulan Ke-					
		1	2	3	4	5	6
1.	Perancangan proposal penelitian						
2.	Seminar proposal						
3.	Uji validitas dan reliabilitas						
4.	Pelaksanaan penelitian						
5.	Analisis data						
6.	Perancangan pembahasan terhadap penelitian						
7.	Seminar hasil						
8.	Sidang skripsi						

1.5.3 Ruang Lingkup Materi

Lingkup materi penelitian ini adalah materi yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja seperti tingkat preferensi makan dan lama waktu makan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rahman, S., Muzaffar Ali Khan Khattak, M., & Rusyda Mansor, N. (2013). Determinants of Food Choice among Adults in an Urban Community: A Highlight on Risk Perception. *Nutrition & Food Science*, 43(5), 413–421. <https://doi.org/10.1108/NFS-07-2012-0072>
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Prenadamedia Group
- Agita, V. V., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2018). Asupan Energi Cemilan, Durasi dan Kualitas Tidur pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 147. <https://doi.org/10.14710/jnc.v7i3.22280>
- Ali, W., Onibala, F., & Bataha, Y. (2017). Perbedaan Anak Usia Remaja Yang Obesitas Dan Tidak Obesitas Terhadap Kualitas Tidur Di Smp Negeri 8 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 114296.
- Amalia, L., Endro, O. P., & Damanik, R. M. (2016). Preferensi dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Cijeruk, Kabupaten Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(2), 119. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.2.119-126>
- Angesti, A. N., & Manikam, R. M. (2020). Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan Universitas MH. Thamrin. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.135>
- Anggraeni, E. D., Hidayat, S. I., & Amir, I. T. (2021). Persepsi dan Minat Masyarakat Terhadap Konsumsi Susu. *Jurnal Social Economic of Agriculture*, 10(1), 41. <https://doi.org/10.26418/j.sea.v10i1.47753>
- Anggraeni, N. A., & Sudiarti, T. (2018). Faktor Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(1), 18–32.
- Asiah, A., Yogisutanti, G., & Purnawan, A. I. (2020). Asupan Mikronutrien Dan

- Riwayat Penyakit Infeksi Pada Balita Stunting Di Uptd Puskesmas Limbangan Kecamatan Sukaraja Kabupaten Sukabumi. *Journal of Nutrition College*, 9(1), 6–11. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i1.24647>
- Asil, E., Surucuoglu, M. S., Cakiroglu, F. P., Ucar, A., Ozcelik, A. O., Yilmaz, M. V., & Akan, L. S. (2014). Factors that Affect Body Mass Index of Adults. *Pakistan Journal of Nutrition*, 13(5), 255–260. <https://doi.org/10.3923/pjn.2014.255.260>
- Avery, A., Pallister, C., Allan, J., Stubbs, J., & Lavin, J. (2012). An initial evaluation of a family-based approach to weight management in adolescents attending a community weight management group. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 25(5), 469–476. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2012.01277.x>
- Blasbalg, T. L., Wispelwey, B., & Deckelbaum, R. J. (2011). Econutrition and Utilization of Food-Based Approaches for Nutritional Health. *Food and Nutrition Bulletin*, 32(1 SUPPL.), 4–13. <https://doi.org/10.1177/15648265110321s102>
- Cox, D. N., Baird, D. L., Rebuli, M. A., Hendrie, G. A., & Poelman, A. A. M. (2021). Sensory Characteristics of Vegetables Reported Consumed by Australian Children. *Public Health Nutrition*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.1017/S1368980021000847>
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan Indeks Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(1), 43–54.
- Darfour-Oduro, S. A., Buchner, D. M., Andrade, J. E., & Grigsby-Toussaint, D. S. (2018). A Comparative Study of Fruit and Vegetable Consumption and Physical Activity among Adolescents in 49 Low-and-Middle-Income Countries. *Scientific Reports*, 8(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-19956-0>
- Deglaire, A., Méjean, C., Castetbon, K., Kesse-Guyot, E., Hercberg, S., & Schlich, P. (2015). Associations between Weight Status and Liking Scores for Sweet, Salt and Fat according to the Gender in Adults. *European Journal of Clinical*

- Nutrition*, 69(1), 40–46. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2014.139>
- Dewey, K. G., dan Arimond, M. (2012). Lipid-Based Nutrient Supplements: How Can They Combat Child Malnutrition? *PLoS Medicine*, 9(9), 1–2. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001313>
- Dewi.P.L.P, & Kartini, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik, Asupan Energi dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Nutrition College*, 6(3), 257–261.
- Dinas Kesehatan kota Palembang. (2020). *Profil Kesehatan Kota Palembang tahun 2020*.
- Fajri, R. (2017). Hubungan Tingkat Preferensi Makanan, Tingkat Pengetahuan Gizi, dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Asrama SMA Negeri 1 Padang Panjang. In *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*.
- Febriani, R. T. (2019). Body image dan Peran Keluarga Remaja Status Gizi Lebih di Kota Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 5(2), 72–78.
- Febry, F., & Etrawati, F. (2020). Food Famiarity Influence Food Preferences among High School Student in Ogan Ilir District. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 113–122.
- Ferinawati, F., & Mayanti, S. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2), 241. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.213>
- Fogel, A. et. a. (2017a). A Description of an ‘Obesogenic’ Eating Style that Promotes Higher Energy Intake and is Associated with Greater Adiposity in 4,5 Year-Old. *Physiology and Behavior*, 176, 107–116. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.02.013>
- Fogel, A. et. a. (2017b). Faster Eating Rates are Associated with Higher Energy Intakes during an ad Libitum Meal, Higher BMI and Greater Adiposity among 4,5-Year-Old. *British Journal of Nutrition*, 117(7), 1042–1051. <https://doi.org/10.1017/S0007114517000848>

- Gang Jee Ko, MD., et al. (2017). Dietary Protein Intake and Chronic Kidney Disease. *Current Opinion Clinical Nutrition Metabolic Care*, 176(12), 139–148. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000342>.Dietary
- Ham, E., & Kim, H.-J. (2014). Evaluation of Fruit Intake and its Relation to Body Mass Index of Adolescents. *Clinical Nutrition Research*, 3(2), 126. <https://doi.org/10.7762/cnr.2014.3.2.126>
- Harjatmo, P, T., Par'i, M, H., dan Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*.
- Hendra, P., Suhadi, R., V, D. M., & S, C. H. (2019). Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja di Indonesia. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(4), 331–335.
- Husnah. (2012). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior (Kks) Di Bagian Obsgyn Rsud Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 12(1), 23–30.
- Iftita, R., & Merryana, A. (2013). ubungan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 9(1), 36–41.
- Kelly, A. S., Barlow, S. E., Rao, G., Inge, T. H., Hayman, L. L., Steinberger, J., Urbina, E. M., Ewing, L. J., & Daniels, S. R. (2013). Severe Obesity in Children and Adolescents: Identification, Associated Health Risks, and Treatment Approaches: A Scientific Statement from the American Heart Association. *Circulation*, 128(15), 1689–1712. <https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e3182a5cfb3>
- Kemendes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 25*. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Kementerian Kesehatan RI. (2010). *Pedoman Pengukuran dan Pemeriksaan Studi Kohor Penyakit Tidak Menular*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>

- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41*. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). *Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*.
- Kesuma, Z. M., & Rahayu, L. (2017). Identifikasi Status Gizi pada Remaja di Kota Banda Aceh. *Statistika*, 17(2), 63–69.
- Khan, M. A. (1981). Evaluation of Food Selection Patterns and Preferences. *C R C Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 15(2), 129–153. <https://doi.org/10.1080/10408398109527314>
- Khusna, W. K. (2015). Preferensi dan Konsumsi Makanan Tradisional dan Fast Food pada Siswa SD Berstatus Gizi Normal dan Gemuk.
- Kim, O. Y., Kim, E. M., & Chung, S. (2020). Impacts of Dietary Macronutrient Pattern on Adolescent Body Composition and Metabolic Risk: Current and Future Health Status. *Nutrients*, 12(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu12123722>
- Lanfer, A., Knof, K., Barba, G., Veidebaum, T., Papoutsou, S., De Henauw, S., Soós, T., Moreno, L. A., Ahrens, W., & Lissner, L. (2012). Taste Preferences in Association with Dietary Habits and Weight Status in European Children. *International Journal of Obesity*, 36(1), 27–34. <https://doi.org/10.1038/ijo.2011.164>

- Langlet, B., Bach, M. T., Odegi, D., Fagerberg, P., & Ioakimidis, I. (2018). The Effect of Food Unit Sizes and Meal Serving Occasions on Eating Behaviour Characteristics: Within Person Randomised Crossover Studies on Healthy Women. *Nutrients*, *10*(7), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu10070880>
- Liasih, Y., & Rohani, T. (2019). Dampak Rendahnya Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Putri Kelas X Ipa Di Sma 1 Sewon Bantul. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, *6*, 38–44.
- Ling, J., Robbins, L. B., & Wen, F. (2016). Interventions to Prevent and Manage Overweight or Obesity in Preschool Children: A Systematic Review. *International Journal of Nursing Studies*, *53*, 270–289. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2015.10.017>
- Llewellyn, C. H., Van Jaarsveld, C. H. M., Boniface, D., Carnell, S., & Wardle, J. (2008). Eating Rate is a Heritable Phenotype Related to Weight in Children. *American Journal of Clinical Nutrition*, *88*(6), 1560–1566. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26175>
- Maehara, M., Rah, J. H., Roshita, A., Suryantan, J., Rachmadewi, A., & Izwardy, D. (2019). Patterns and Risk Factors of Double Burden of Malnutrition among Adolescent Girls and Boys in Indonesia. *PLoS ONE*, *14*(8), 15–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221273>
- Masturoh, Imas., dan Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- McKeown, A., & Nelson, R. (2018). Independent Decision making of Adolescents Regarding Food Choice. *International Journal of Consumer Studies*, *42*(5), 469–477. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12446>
- Milah, S. A. (2019). *Nutrisi Ibu dan Anak: Gizi untuk Keluarga*. Edu Publisher.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurjannah, S. N., & Putri, E. A. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *Journal of Midwifery Care*, *1*(02), 125–131. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i02.266>

- Ochiai, H., Shirasawa, T., Ohtsu, T., Nishimura, R., Morimoto, A., Hoshino, H., Tajima, N., & Kokaze, A. (2013). Eating Behaviors and Overweight among Adolescents: A Population-based Survey in Japan. *Journal of Obesity*. <https://doi.org/10.1155/2013/717942>
- Ohkuma, T., Hirakawa, Y., Nakamura, U., Kiyohara, Y., Kitazono, T., & Ninomiya, T. (2015). Association between Eating Rate and Obesity: A Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Obesity*, 39(11), 1589–1596. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.96>
- Paz-Graniel, I., Babio, N., Mendez, I., & Salas-Salvadó, J. (2019). Association between eating speed and classical cardiovascular risk factors: A cross-sectional study. *Nutrients*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu11010083>
- Popa, A. R., Vesa, C. M., Uivarosan, D., Jurca, C. M., Isvoranu, G., Socea, B., Stanescu, A. M. A., Iancu, M. A., Scarneciu, I., & Zaha, D. C. (2019). Cross Sectional Study Regarding the Association Between Sweetened Beverages Intake, Fast-food Products, Body Mass Index, Fasting Blood Glucose and Blood Pressure in the Young Adults from North-western Romania. *Revista de Chimie*, 70(1), 156–160. <https://doi.org/10.37358/rc.19.1.6872>
- Pramono, A., & Sulchan, M. (2014). Kontribusi Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 37(2), 129. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v37i2.158>
- Praveen, G., & Subhashini, K. J. (2020). Assessment of the Nutritional Status and Determinants of Malnutrition among School Going Adolescents in the Rural Field Practice Area of the Medical College, Hassan, Karnataka. *International Journal of TROPICAL DISEASE & Health*, 40(January 2017), 1–13. <https://doi.org/10.9734/ijtdh/2019/v40i230221>
- Pritasari, Damayanti, D., dan Lestari, N, T. (2017). Gizi dalam Daur Kehidupan. *Kementerian Kesehatan RI*.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1),

9–16. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/article/view/17749/12608>

Rachmawati, M. 2012. *Mencegah Obesitas*. Malang: UB press

Rahayu, T. B., & Fitriana. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>

Rahman, N., Dewi, N, U., Armawaty, F. (2016). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-3-642-27771-9_9052-3

Rajmil, L., Bel, J., Clofent, R., Cabezas, C., Castell, C., & Espallargues, M. (2017). Clinical Interventions in Overweight and Obesity: A Systematic Literature Review 2009–2014. *Anales de Pediatría (English Edition)*, 86(4), 197–212. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2016.03.013>

Rinaldi, Faisal, Sony., dan Mujiyanto, B. (2017). *Metode Penelitian dan Statistik*.

Riyanto, A. (2011). *Aplikasi metode Penelitian kesehatan*. Mulia Medika

Rizka, F., & Ahmad, S. (2014). Kebiasaan Makan Sayur dan Buah Ibu Saat Kehamilan Kaitannya Dengan Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(2), 133–138.

Roba, K, T., & Abdo, M. (2016). Nutritional Status and Its Associated Factors among School Adolescent Girls in Adama City, Central Ethiopia. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, 06(03). <https://doi.org/10.4172/2155-9600.1000493>

Salam, R. A., Das, J. K., Irfan, O., Ahmed, W., Sheikh, S. S., & Bhutta, Z. A. (2020). Effects of Preventive Nutrition Interventions Among Adolescents on Health and Nutritional Status in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review. *Campbell Systematic Reviews*, 16(2). <https://doi.org/10.1002/cl2.1085>

Sanjur, C. M. D. (1982). *Social and Cultural Perspective in Nutrition From*

- Prentice-Hall. *Journal of Nutrition Education*, 14(2).
[https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(82\)80029-0](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(82)80029-0)
- Satgas Remaja Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2013). *Nutrisi pada Remaja*.
<https://www.idai.or.id/>.
- Septikasari, M. (2018). *Status Gizi Anak dan Faktor yang Mempengaruhi*. UNY Press.
- Sleeth, M. L., Thompson, E. L., Ford, H. E., Zac-Varghese, S. E. K., & Frost, G. (2010). Free Fatty Acid Receptor 2 and Nutrient Sensing: A Proposed Role for Fibre, Fermentable Carbohydrates and Short-Chain Fatty Acids in Appetite Regulation. *Nutrition Research Reviews*, 23(1), 135–145.
<https://doi.org/10.1017/S0954422410000089>
- Smith, A. D., Fildes, A., Cooke, L., Herle, M., Shakeshaft, N., Plomin, R., & Llewellyn, C. (2016). Genetic and environmental influences on food preferences in adolescence. *American Journal of Clinical Nutrition*, 104(2), 446–453. <https://doi.org/10.3945/ajcn.116.133983>
- Smith, C. F., Geiselman, P. J., Williamson, D. A., Champagne, C. M., Bray, G. A., & Ryan, D. H. (1998). Association of Dietary Restraint and Disinhibition with Eating Behavior, Body Mass, and Hunger. *Eating and Weight Disorders*, 3(1), 7–15. <https://doi.org/10.1007/BF03354907>
- Suryani, N., Anwar, N., & Wardani, H. (2015). Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjar Baru Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 5(3), 6–15.
- Suswanti, I. (2013). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah*. 1–181.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :

- Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Supariasa, et.al., (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. Pp : 17-19; 36-37; 56-61; 73
- Supariasa, et.al., (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suryani, N., Anwar, N., & Wardani, H. (2015). Hubungan Status Ekonomi dengan Konsumsi Buah, Sayur dan Pengetahuan Terhadap Status Gizi pada Siswa SMP di Perkotaan dan Pedesaan di Kotamadya Banjar Baru Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 5(3), 6–15.
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah. 1–181.
- Sutyawan, & Setiawan, B. (2013). *Penyelenggaraan Makanan, Daya Terima Makanan dan Tingkat Asupan Siswa*. 8(November), 207–214.
- Tinah. (2017). Hubungan Preferensi Makanan Asrama dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Medan Tahun 2014. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 31–40.
- Triandhini, R. L. N. K. R., Kinasih, A., & Sriwijayanti, A. (2018). Konsumsi Tinggi Lauk Hewani, Rendah Sayur dan Rendah Aktivitas Fisik berhubungan dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan pada Anak sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 139–147. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.139-147>
- Unicef. (1998). *the State of the World's Children*. In *oxford University press*.
- Vabø, M., & Hansen, H. (2014). The Relationship between Food Preferences and Food Choice : A Theoretical Discussion. *International Journal of Business and Social Science*, 5(7), 145–157.

- Viniriani, M. A. (2013). *Pengaruh Makan Cepat terhadap Kejadian Kegemukan dan Obesitas pada Remaja di kota Yogyakarta.*
- Virlita, Destriatania, S., & Febry, F. (2015). Persepsi Kebiasaan Konsumsi Serat pada Remaja SMP dan SMA kota Palembang Tahun 2013. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6, 74–82.
- Viskaal-van Dongen, M., Kok, F. J., & de Graaf, C. (2011). Eating Rate of Commonly Consumed Foods Promotes Food and Energy Intake. *Appetite*, 56(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.11.141>
- Wahyuni, Y., Hanifah, S., Permata, S, I., Rosya, E., Nurhayati, E., dan Sari, W. (2020). Analisis Perbedaan Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi dan Siklus Menstruasi pada Remaja Putri di SMP Gatra Desa Kohod Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 152–171.
- White, M. J., Armstrong, S. C., Kay, M. C., Perrin, E. M., & Skinner, A. (2020). Associations between Milk Fat Content and Obesity, 1999 to 2016. *Pediatric Obesity*, 15(5), 1–8. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12612>
- WHO. (2021). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Widianto, F., Mulyono, S., & Fitriyani, P. (2017). Remaja Bisa Mencegah Gizi Lebih dengan Meningkatkan Self-Efficacy dan Konsumsi Sayur-Buah. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 1(2), 16–22.
- Wigiyandiaz, J, A., Purba, M, B., dan Padmawati, R, S. (2020). Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Akhir dengan Riwayat Diabetes di Yogyakarta. *Jurnal of The Indonesian Nutrition Association*, 43(2), 87–96. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v43i2.283>
- Wu, G., Fanzo, J., Miller, D. D., Pingali, P., Post, M., Steiner, J. L., & Thalacker-Mercer, A. E. (2014). Production and supply of high-quality food protein for Human Consumption: Sustainability, Challenges, and Innovations. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1321(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/nyas.12500>

- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zandian, M., Ioakimidis, I., Bergström, J., Brodin, U., Bergh, C., Leon, M., Shield, J., & Södersten, P. (2012). Children Eat Their School Lunch too Quickly: An eEploratory Study of The Effect on Food Intake. *BMC Public Health*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-351>
- Zeng, X., Cai, L., Ma, J., Ma, Y., Jing, J., & Chen, Y. (2018). Eating Fast is Positively Associated with General and Abdominal Obesity among Chinese Children: A National Survey. *Scientific Reports*, 8(1), 6–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-32498-9>