



Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi *Junk Food* Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya

Ismatul Karimah

Program Studi S1 Gizi, Universitas Negeri Surabaya

Ismatulkarimah2004@gmail.com

Abstrak

Gizi kurang dan gizi berlebih menjadi masalah gizi yang terjadi di Indonesia saat ini. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu aktivitas fisik dan konsumsi *junk food*. Pola makan seperti konsumsi *junk food* dapat menyebabkan risiko kelebihan berat badan jika tidak diimbangi dengan adanya aktivitas fisik. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa gizi Universitas Negeri Surabaya tergolong sering mengonsumsi *junk food* serta memiliki aktivitas fisik rendah. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian menggunakan desain *Cross-sectional* dengan total sampel berjumlah 87 responden. Aktivitas fisik diukur menggunakan IPAQ-SF dan konsumsi *junk food* diukur menggunakan FFQ. Status gizi diukur menggunakan pengukuran antropometri, kemudian menghitung IMT untuk melihat status gizi responden. Analisis menggunakan uji normalitas berupa *Kolmogorov-Smirnov* dan uji hipotesis *Korelasi Pearson* untuk data yang berdistribusi normal dan *Spearman Rank* untuk data yang tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas pada variabel aktivitas fisik, konsumsi *junk food* dan IMT yaitu $0,000 < 0,05$, sehingga data tidak berdistribusi normal. Hasil uji *Spearman rank* pada aktivitas fisik yaitu $0,140 > 0,05$, dan hasil uji hipotesis pada konsumsi *junk food* yaitu $0,733 > 0,05$. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya

Kata Kunci : Aktivitas fisik, *Junk food*, Status Gizi

Abstract

Nutritional problems in Indonesia include undernutrition and overweight. Nutritional status is influenced by several factors, including physical activity and junk food consumption. Dietary patterns such as junk food consumption can increase the risk of being overweight if not balanced by physical activity. Preliminary study results indicate that nutrition students at Surabaya State University frequently consume junk food and engage in low levels of physical activity. To determine the relationship between physical activity and junk food consumption with the nutritional status of students in the S1 Nutrition Program at Universitas Negeri Surabaya. This study used a cross-sectional design with a total sample of 87 respondents. Physical activity was measured using the IPAQ-SF questionnaire, and junk food consumption was measured using the FFQ questionnaire. Nutritional status was measured using anthropometric measurements, followed by calculating BMI to assess the respondents' nutritional status. Analysis utilized normality tests via the Kolmogorov-Smirnov test and hypothesis testing using Pearson correlation for normally distributed data and Spearman rank correlation for non-normally distributed data. The results of the normality test for the variables of physical activity, junk food consumption, and BMI were $0.000 < 0.05$, indicating that the data were not normally distributed. The results of the Spearman rank test for physical activity were $0.140 > 0.05$, and the results of the hypothesis test for junk food consumption were $0.733 > 0.05$. Not significant relationship among physical activity and junk food consumption and the nutritional status of students in the of Nutrition at Universitas Negeri Surabaya.

Keywords: Physical activity, *Junk food*, Nutritional status

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu indikator dalam menentukan kualitas kesehatan seseorang (Reswari & Sudiman, 2024). Masalah gizi yang dihadapi Indonesia saat ini yaitu gizi kurang dan gizi berlebih. Data Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan bahwa 14,4% penduduk usia ≥ 18 tahun di Indonesia mengalami *overweight*, 23,4% mengalami obesitas, dan 7,8% mengalami *underweight*. Pada Provinsi Jawa Timur, prevalensi *overweight* tercatat sebesar 14,8%, obesitas sebesar 24,4% dan 7,9% mengalami *underweight* (Kemenkes, 2023).

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pola makan. Pola makan tidak sehat seperti *junk food* dapat menyebabkan risiko berat badan berlebih (Wangi, 2023). *Junk food* dikategorikan sebagai makanan dengan

kandungan kalori, lemak trans, lemak jenuh, gula dan garam yang tinggi (Santosh et al., 2020). *Junk food* yang dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan penyakit seperti jantung koroner, diabetes, kanker, obesitas dan berbagai penyakit lainnya (Sitorus et al., 2023). Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan prevalensi konsumsi makanan berlemak di Jawa Timur dalam ≥ 1 kali/hari yaitu 42,6%, prevalensi mengonsumsi makanan manis ≥ 1 kali/hari sebesar 24,7%, makanan asin ≥ 1 kali/hari sebesar 28%, makanan daging olahan ≥ 1 kali/hari sebesar 5,2%, dan 52,5% mengonsumsi mie instan 1–6 kali/minggu.

Usia remaja menuju dewasa seperti mahasiswa, saat ini menjadi kelompok rentan terhadap kebiasaan konsumsi *junk food* (Salsabilla & Sulistyowati, 2021). *Junk food* menjadi pilihan utama bagi mahasiswa karena adanya faktor keterbatasan waktu dan kemudahan dalam mengakses makanan (Yuniah et al., 2023). Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memicu masalah kesehatan jangka panjang yang serius. Konsumsi *junk food* berlebihan dapat menurunkan laju metabolisme dan menghambat pemanfaatan energi secara optimal. Kandungan karbohidrat olahan dan minyak terhidrogenasi parsial yang tinggi pada *junk food*, menyebabkan proses metabolisme memerlukan energi yang relatif rendah. Hal ini menyebabkan tubuh menyimpan kelebihan energi dalam bentuk lemak di area perut. Lemak ini memicu pelepasan asam lemak bebas yang menyebabkan lipotoksitas dan meningkatkan risiko resistensi insulin (Begum et al., 2023).

Keseimbangan antara asupan dan pengeluaran sangat penting dalam menjaga status gizi. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan energi serta merupakan suatu faktor yang memengaruhi status gizi seseorang. Asupan energi yang masuk dan keluar jika yang tidak seimbang dapat menjadi faktor penyebab terjadinya berat badan berlebih (Roring et al., 2020). Dari hasil data Survei Kesehatan Indonesia (2023), Jawa Timur memiliki prevalensi aktivitas fisik kurang sebesar 26,9% dan cukup sebesar 72,2% pada kelompok usia ≥ 10 tahun.

Hasil studi pendahuluan pada 30 mahasiswa prodi S1 Gizi Unesa menunjukkan bahwa 15 mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringan 1-2 kali/minggu seperti berjalan kaki dan melakukan pekerjaan rumah. Selain itu, juga ditemukan bahwa 14 mahasiswa tergolong sering mengonsumsi *junk food* sebanyak 3-6 kali/minggu, 11 mahasiswa 1-2 kali/minggu dan 5 mahasiswa 1 kali/bulan. Hal ini dikarenakan *junk food* memiliki rasa yang enak, praktis serta harga yang relatif terjangkau. *Junk food* yang sering dikonsumsi oleh mahasiswa yaitu gorengan, bakso, sosis bakar serta mie instan. Tingginya prevalensi konsumsi *junk food* serta aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dan energi yang keluar yang bisa berdampak negatif pada status gizi. Hal ini menjadi dasar peneliti dalam melakukan penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya

METODE

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain *Cross-sectional*. Penelitian dilakukan di Program Studi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya yang dilakukan pada bulan Mei-Desember 2025. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa aktif Prodi Gizi 2022-2024 yang berjumlah 702 mahasiswa. Sampel dihitung dengan rumus Slovin, 1960 dengan menggunakan toleransi kesalahan sampling 10%, sehingga didapatkan 87 sampel. Pengambilan sampel menggunakan *Proportional Random Sampling* dengan kriteria inklusi berusia 19-20 tahun, bersedia mengikuti prosedur penelitian dan tidak sedang dalam program diet. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang sedang sakit baik akut maupun kronis serta mahasiswa yang termasuk dalam kategori atlet.

Instrumen yang digunakan yaitu *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) untuk melihat aktivitas fisik dalam 7 hari terakhir. Hasil kemudian diinterpretasikan dalam menit-MET dengan 3 kategori hasil pengukuran yaitu tinggi, sedang dan ringan. Instrumen *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) digunakan untuk melihat konsumsi *junk food* dalam 1 bulan terakhir. Kuesioner berisi 25 daftar makanan dengan 3 frekuensi makan yaitu >3 kali/minggu, 1-2 kali/minggu, 1-3 kali/ bulan. Hasil kemudian diinterpretasikan menjadi 2 kategori yaitu sering dan jarang. Status gizi diukur melalui pengukuran antropometri, yaitu tinggi badan diukur menggunakan *Microtoise* dan berat badan diukur menggunakan timbangan digital. Kemudian hasil pengukuran dihitung dengan perhitungan IMT yaitu berat badan (kg)/tinggi badan (m^2). Hasil kemudian dibagi 4 kategori yaitu *Underweight*, Normal, *Overweight* dan Obesitas.

Data yang dihasilkan kemudian dilakukan analisis univariat untuk menggambarkan distribusi data setiap variabel seperti karakteristik responden, variabel independen (aktivitas fisik, konsumsi *junk food*) dan variabel dependen (status gizi). Kemudian diuji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* guna melihat data berdistribusi normal atau tidak. Kemudian diuji hipotesis untuk melihat hubungan variabel independen terhadap variabel dependen. Uji hipotesis diuji dengan *Korelasi Pearson* apabila data berdistribusi normal dan *Spearman Rank* jika tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

a. Karakteristik responden

Table 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Usia (Tahun)		19	22,3
			20	28
			21	25
			22	12

No	Variabel	Kategori	n	%
2	Jenis kelamin	Laki-laki	5	5,7
		Perempuan	82	94,3
		Asrama	3	3,4
3	Status tempat tinggal	Kontrakan	2	2,3
		Kos	50	57,5
		Rumah sendiri	32	36,8

Tabel 1. Menunjukkan bahwa terdapat 28 responden berusia 20 tahun (32,2%), 25 responden berusia 25 tahun (28,7%). Sebagian besar responden yaitu seorang perempuan dengan persentase 94,3%. Kos merupakan tempat tinggal sebagian besar responden dengan persentase 57,5%.

b. Analisis Univariat

Table 2. Sebaran Data Univariat

No	Variabel	Min	Maks	Mean	±SD
1	Tinggi badan (cm)	146,5	179	156,8	5,98
2	Berat badan (Kg)	40,8	132,4	54,7	12,73
3	Nilai IMT (kg/m ²)	15,9	40,9	22,2	4,42
4	Skor konsumsi <i>junk food</i>	10	46	22,2	7,78
5	Aktivitas fisik (MET-menit/minggu)	0	2019	248,7	317,95

Tabel 2. menunjukkan hasil sebaran data pada tinggi badan mendapatkan nilai rata-rata 156,84 cm, berat badan yaitu 54,7 kg, IMT yaitu 22,2 kg/m², rata-rata skor konsumsi *junk food* 22,2 dan rata-rata aktivitas fisik yaitu 248,7 MET-menit/minggu.

Table 3. Hasil kategori variabel

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Aktivitas fisik	Tinggi	0	0
		Sedang	12	13,8
		Rendah	75	86,2
2	Konsumsi <i>junk food</i>	Sering	40	46
		Jarang	47	54
		<i>Underweight</i>	16	18,4
3	Status gizi	Normal	55	63,2
		<i>Overweight</i>	9	10,3
		Obesitas	7	8,1

Tabel 3. menunjukkan bahwa mayoritas aktivitas fisik responden yaitu pada kategori rendah sebesar 86,2%. Responden menyatakan rendahnya aktivitas fisik disebabkan responden menghabiskan waktu dengan duduk hingga 10 jam/hari. Hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik, seperti mengerjakan tugas perkuliahan yang mengharuskan responden berada dalam posisi duduk dengan waktu yang lama. 46% responden sering mengonsumsi *junk food* dan 54% responden tergolong jarang. *Junk food* yang sering dikonsumsi yaitu mie instan, bakso, bakmi goreng, gorengan dan *fried chicken*. Responden menyatakan alasan sering mengonsumsi *junk food* dikarenakan cepat dan praktis, rasanya yang enak, dan mudah dijangkau. Pada status gizi sebagian besar responden memiliki status gizi normal dengan persentase sebesar 63,2%, *underweight* 18,4%, *overweight* 10,3% dan obesitas sebesar 8,1%.

c. Analisis Bivariat

Table 4. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai Sig.
1	Aktivitas fisik (MET-menit/minggu)	0,000
2	Skor konsumsi <i>junk food</i>	0,000
3	Status gizi (kg/m ²)	0,000

Tabel 4. diketahui nilai signifikansi yaitu 0,000 pada ketiga variabel penelitian yaitu variabel aktivitas fisik, variabel konsumsi *junk food* dan variabel status gizi. Hasil diketahui <0,05 sehingga dinyatakan data tidak

berdistribusi normal. Uji normalitas dianggap tidak memenuhi syarat pada uji *Korelasi Pearson*, sehingga dilakukan uji hipotesis berupa *Spearman Rank* untuk melihat hubungan antar variabel independen dengan variabel dependen.

Table 5. Hasil Uji Hipotesis

No	Variabel	r ₂	Nilai Sig.
		Status gizi (kg/m ²)	
1	Aktivitas fisik (MET-menit/minggu)	0,160	0,140
2	Skor konsumsi <i>junk food</i>	0,037	0,733

Hasil uji hipotesis pada Tabel 5. nilai signifikansi pada variabel aktivitas fisik yaitu 0,140 ($>0,05$) yang berarti aktivitas fisik dengan status gizi tidak menunjukkan adanya hubungan. Sedangkan variabel konsumsi *junk food* yaitu 0,733 ($>0,05$) yang artinya konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa Prodi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya tidak terdapat hubungan.

Pembahasan

a. Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi

Hasil analisis bivariat yang diuji menggunakan Spearman Rank menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($0,140 > 0,05$). Temuan ini serupa dengan penelitian Nurullah *et al* (2025) yaitu tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Temuan serupa juga ditemukan pada penelitian Reswari & Sudiman (2024) yang menyatakan tidak ditemukan hubungan aktivitas fisik dengan status gizi, meskipun aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan energi. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang teratur sangat penting dalam mempertahankan kesehatan dan mencapai status gizi yang optimal (Azizah *et al.*, 2024). Aktivitas fisik dapat meningkatkan pengeluaran energi yang kemudian harus diseimbangkan dengan asupan energi dari makanan untuk membantu pengaturan berat badan (Leite, 2021). Keseimbangan antara energi yang masuk dan keluar melalui aktivitas fisik berperan penting dalam mencapai status gizi normal. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan penumpukan energi berlebih dan berisiko mengalami gizi berlebih. Sementara aktivitas fisik yang tinggi tanpa asupan yang memadai dapat meningkatkan risiko gizi kurang (Az-Zahra *et al.*, 2025).

Responden dalam penelitian ini mayoritas memiliki aktivitas fisik rendah (86,2%). Namun status gizi responden sebagian besar dalam kategori normal (63,2%). Individu yang memiliki aktivitas fisik yang rendah tidak selalu mengalami berat badan berlebih jika tidak mengonsumsi asupan energi berlebih dan sesuai dengan kebutuhan energi hariannya (Ayogu *et al.*, 2022). Selain itu, terdapat faktor lain seperti langsung dan tidak langsung seperti jenis kelamin, genetik, asupan makan, pengetahuan gizi dan faktor lainnya yang memengaruhi status gizi seseorang (Kamaruddin *et al.*, 2023). Metabolisme individu dan faktor biologis juga berperan penting dalam status gizi. Variasi metabolisme basal, komposisi tubuh serta faktor genetik dapat memengaruhi kebutuhan energi harian. Seseorang dengan *Basal Metabolic Rate* (BMR) atau komposisi tubuh yang tinggi dapat mempertahankan keseimbangan energi meskipun aktivitas fisiknya tergolong rendah (Gitsi *et al.*, 2024).

b. Hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi ($0,733 > 0,05$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Annisa *et al* (2022) yang menyatakan tidak ditemukan hubungan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa. Hal serupa juga ditemukan oleh Priyadini & Puspitasari (2024) yaitu tidak ditemukan hubungan konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hubungan yang tidak signifikan pada penelitian ini disebabkan oleh banyaknya responden yang jarang mengonsumsi *junk food* yaitu 54%. Hal ini menggambarkan bahwa responden memiliki pola makan yang relatif baik. Pola makan menjadi suatu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi individu. Pola makan yang baik dapat mendukung fungsi metabolisme, pertumbuhan serta berdampak pada status gizi yang baik (Qoirinnisa *et al.*, 2024). Pola makan yang baik seperti asupan nutrisi yang seimbang, makan makanan dengan kandungan yang optimal dapat mempertahankan status gizi yang optimal (Hasan *et al.*, 2025).

Faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi yaitu pengetahuan. Responden dengan status mahasiswa gizi, yang mana memiliki pengetahuan yang baik terkait pola makan menjadi salah satu faktor pertimbangan mahasiswa dalam mengonsumsi *junk food*. Serupa dengan penelitian Annisa *et al* (2022) bahwa pengetahuan yang baik menyebabkan individu mengurangi atau bahkan menghindari konsumsi *junk food*. Sehingga dalam penelitian ini tidak ditemukan kaitan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi.

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* dengan status gizi mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya. Status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, namun

terdapat faktor langsung dan tidak langsung yang dapat memengaruhi status gizi seseorang. Meskipun aktivitas fisik rendah, status gizi normal tetap dapat dipertahankan dengan tidak mengonsumsi asupan energi berlebih dan menjaga pola makan yang baik

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu serta arahan dan dukungan kepada penulis dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada orang terdekat penulis yang telah membantu dan selalu memberi dukungan serta semangat kepada penulis. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, terutama dalam menjaga status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, M., Atmadja, T. F. A.-G., & Susilowati, P. E. (2022). Tingkat pengetahuan dan kebiasaan konsumsi junk food dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 21–29. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5804>
- Ayogu, R. N. B., Oshomegie, H., & Udentia, E. A. (2022). Energy intake, expenditure and balance, and factors associated with energy balance of young adults (20–39 years): a retrospective cross-sectional community-based cohort study. *BMC Nutrition*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-022-00628-2>
- Azizah, C. N., Amin, F. A., & Ramadhaniah. (2024). Faktor yang Berhubungan Dengan Status Gizi pada Mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 7(2), 1–13. <https://jurnal.syedzasainatika.ac.id>
- Az-Zahra, N. F., Firmansyah, & Isnaeni, F. N. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Surakarta. *Nutrix Journal*, 9(2). <https://doi.org/10.37771/nj.v9i2.1430>
- Begum, R. F., Singh S, A., & Mohan, S. (2023). Impact of junk food on obesity and polycystic ovarian syndrome: Mechanisms and management strategies. *Obesity Medicine*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2023.100495>
- Gitsi, E., Kokkinos, A., Konstantinidou, S. K., Livadas, S., & Argyrakopoulou, G. (2024). The Relationship between Resting Metabolic Rate and Body Composition in People Living with Overweight and Obesity. *Journal of Clinical Medicine*, 13(19). <https://doi.org/10.3390/jcm13195862>
- Hasan, N. H., Thaiyeb, M., & Patongai, D. D. P. U. S. (2025). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Peserta Didik SMAN 22 Makassar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), 2477–2143. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31047>
- Kamaruddin, I., Kustiyah, L., Riyadi, H., & Junus, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Overweight dan Obese. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 311–319. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.311-319>
- Kemendes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Leite, M. L. C. (2021). Log-ratio transformations for dietary compositions: Numerical and conceptual questions. *Journal of Nutritional Science*, 10(97), 1–7. <https://doi.org/10.1017/jns.2021.93>
- Nurullah, A. P. P., Desmawati, D., Abdiana, A., Rita, R. S., Khaira, F., & Elmatris, E. (2025). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Unand pada pandemi COVID-19. *Majalah Kedokteran Andalas*, 48(3), 2025. <http://jurnalmka.fk.unand.ac.id>
- Priyadini, S. M., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(2), 209–216. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1504>
- Qoirinnisa, A., Aly, S., Fitriyani, S., & Dewi, P. R. A. E. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(1), 32–37. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Reswari, A., & Sudiman, H. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Pelajar SMA Kelas XI di SMAN 76 Jakarta Timur. *Ilmu Kesehatan*, 8(2), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*, 12(2). <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Salsabilla, N., & Sulistyowati, M. (2021). Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 239–255. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>
- Santosh, P., Singh, K., Singh, A., Saeed, S., & Janardhanan, R. (2020). Knowledge, Attitude and Practice of Junk Food Consumption Among University Students of Delhi/Ncr, India. *International Journal of Scientific Research*, 9(11), 47–51. <https://doi.org/10.36106/ijsr>
- Sitorus, Y. T. M., Tresnawan, T., & Susilowati. (2023). Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Remaja di Kelurahan Subang Jaya. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(2), 238–252.
- Wangi, D. S. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Siswa XI SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIIG)*, 2(2). <https://doi.org/10.55606/jikg.v2i2.2377>

Yuniah, B., Yudi, F., & Yulianto, F. A. (2023). Proporsi Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*, 3(2), 64–74. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2878>