

HUBUNGAN PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP NAWAKARTIKA

Novi Rakhmawati^{1*}, Anggray Duvita Wahyani², Diah Ratnasari³

^{1,2,3}Program Studi S-1 Gizi, Fakultas Pangan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhadi Setiabudi, Brebes, Indonesia

e-mail: ^{1*}novirokhmawati7@gmail.com, ²anggraydw@gmail.com, ³diahratna1708@gmail.com

Alamat Korespondensi: ^{1*}novirokhmawati7@gmail.com

Abstract. Adolescent nutrition is a critical issue in the development of national health. Factors such as physical activity, dietary patterns, and nutrition education significantly influence nutritional status. This study aims to examine the relationship between nutritional knowledge, the consumption of sugar-sweetened beverages, and physical activity with the nutritional status of eighth-grade students at SMP Nawa Kartika, Tegal Regency. The research employed a quantitative cross-sectional design. The sample consisted of 50 eighth-grade students selected through total sampling. Primary data were collected using three instruments: a nutritional knowledge questionnaire, a beverage consumption questionnaire, and a physical activity questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test. The findings reveal that there is no significant correlation between nutritional status and nutrition knowledge ($p = 0.181$). However, a significant correlation was found between nutritional status and physical activity ($p = 0.05$), as well as with the habit of consuming sugar-sweetened beverages ($p = 0.01$). These results indicate that dietary patterns and physical activity play an essential role in determining students' nutritional status. The study highlights the importance of promoting healthier consumption habits and increasing physical activity levels among adolescents as part of public health strategies.

Keywords: Nutritional Knowledge, Sweetened Beverages, Physical Activity, Nutritional Status, Adolescents

Abstrak. Masalah gizi remaja merupakan masalah penting dalam pembangunan kesehatan nasional. Aktivitas fisik, pola konsumsi makanan dan minuman, serta pendidikan gizi menjadi faktor yang memengaruhi status gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, pola konsumsi minuman manis, dan aktivitas fisik pada siswa kelas VIII SMP Nawa Kartika di Kabupaten Tegal dengan kesehatan gizi mereka. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan *cross-sectional* dan bersifat kuantitatif. Sampel pada penelitian ini adalah 50 siswa kelas VIII dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen berupa data primer kuesioner pengetahuan, kuesioner kebiasaan konsumsi minuman, dan kuesioner aktivitas fisik. Uji Chi-Square digunakan untuk analisis data. Temuan menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi dan pengetahuan gizi ($p=0,181$), tetapi terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik ($p=0,05$) dengan kebiasaan mengonsumsi minuman manis ($p=0,01$). Disimpulkan bahwa pola konsumsi dan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam status gizi siswa.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Minuman Berpemanis, Aktivitas Fisik, Status Gizi, Remaja

PENDAHULUAN

Status gizi remaja merupakan indikator penting dalam menilai kualitas kesehatan masyarakat, khususnya dalam fase pertumbuhan dan perkembangan (Fatikasari et al., 2022). Remaja berada dalam tahap transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta perkembangan psikososial yang pesat (Sari et al., 2022). Pada masa ini, kebutuhan gizi meningkat secara signifikan untuk menunjang proses pertumbuhan, asupan makan dan aktivitas harian (Khamidah, 2021). Apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi atau berlebihan, maka remaja berisiko mengalami masalah gizi, baik kurang gizi maupun kelebihan gizi (Emiliana & Setiarini, 2024).

Masalah gizi pada remaja, khususnya gizi lebih, menjadi isu kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kelebihan berat badan pada anak usia 13–15 tahun mencapai 16%, dengan kecenderungan meningkat

setiap tahun ((Riskesdas), 2018). Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik, serta kebiasaan konsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat.

Kelebihan gizi pada remaja dikaitkan dengan sejumlah faktor, termasuk kebiasaan makan dan konsumsi minuman manis (Permatasari et al., 2022). Minuman berpemanis merupakan minuman yang mengandung tambahan gula seperti sukrosa, fruktosa, glukosa, atau sirup jagung fruktosa tinggi, yang terdapat pada minuman seperti teh kemasan, minuman bersoda, dan minuman berenergi (Alkaririn et al., 2022). Konsumsi minuman berpemanis secara berlebihan memberikan asupan kalori tinggi tanpa disertai zat gizi yang memadai, sehingga meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas (Alkaririn et al., 2022). Selain itu, minuman berpemanis, minuman *isotonic* dan minuman kemasan sangat mudah ditemukan dan digemari oleh remaja karena rasa yang manis dan tampilan yang menarik (Setiawan et al., 2018).

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang turut memengaruhi status gizi remaja (Rachman et al., 2025). Aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat membantu membakar energi, mempertahankan berat badan ideal, dan menjaga fungsi metabolisme tubuh (Norvadila & Aprianti, 2024). Namun, gaya hidup modern yang didominasi oleh aktivitas setiap hari seperti menonton televisi, bermain *game* atau *gadget*, dan kurangnya aktivitas fisik di luar ruangan menyebabkan energi yang masuk tidak diimbangi dengan energi yang dikeluarkan (Notoatmodjo, 2012).

Faktor lain yang dianggap berpengaruh terhadap status gizi adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam menyeimbangkan status gizi dengan mengetahui jenis, sumber, sifat serta fungsi zat gizi (Mauliddiyah, 2021). Pengetahuan mengenai prinsip gizi seimbang, pemilihan makanan dan minuman sehat, serta pemahaman terhadap dampak konsumsi berlebihan terhadap kesehatan diharapkan mampu membentuk perilaku konsumsi yang lebih baik (Rahmawati et al., 2023). Namun, penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan yang tinggi belum tentu selalu sejalan dengan perilaku sehat, terutama pada kelompok remaja yang masih mudah terpengaruh oleh lingkungan, teman sebaya, dan iklan makanan (Fitriani, 2024).

Salah satu sekolah menengah pertama dengan proporsi siswa remaja yang tinggi dalam penelitian ini adalah SMP Nawa Kartika yang terletak di Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Tegal. Berdasarkan observasi awal, kebiasaan siswa mengonsumsi minuman kemasan manis, rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, serta terbatasnya informasi gizi yang diterima menjadi latar belakang pentingnya penelitian ini dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa kelas VIII di SMP Nawa Kartika Tegal. Dengan mengetahui faktor-faktor tersebut, diharapkan dapat menjadi dasar untuk intervensi pendidikan gizi dan promosi kesehatan remaja secara lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan metodo kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara status gizi siswa SMP Nawa Kartika dengan pengetahuan, konsumsi minuman manis, dan aktivitas dalam satu waktu. Sebanyak 50 siswa kelas delapan (VIII) yang dipilih melalui prosedur pengambilan sampel lengkap sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi menjadi populasi penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner untuk penilaian pengetahuan, pola konsumsi minuman manis menggunakan FFQ, dan tingkat aktivitas fisik menggunakan PAL, status gizi dinilai dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/Usia). Untuk memastikan hubungan antar variabel pada tingkat signifikansi $p < 0,05$, analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 50 siswa kelas VIII SMP Nawa Kartika dengan distribusi usia dan jenis kelamin yang tercantum pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Responden

Variabel	Jumlah	Presentase (%)
Usia		
13 tahun	6	12
14 tahun	30	60
15 tahun	14	28
Jenis Kelamin		
Laki-laki	31	62
Perempuan	19	38

Sumber: Data yang diolah

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 50 siswa. Responden dalam kategori usia 13 tahun sebanyak 6 siswa (12%), responden yang berusia 14 tahun sebanyak 30 siswa (60%), dan responden berusia 15 tahun sebanyak 14 siswa (28%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden yang telah mengikuti penelitian ini berusia 14 tahun.

Sementara itu, menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat responden laki-laki sebanyak 31 siswa (62%) yang telah bersedia mengikuti penelitian ini dan responden perempuan didapatkan sebanyak 19 siswi (38%) yang telah bersedia mengikuti ini. Dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar yang mengikuti penelitian ini adalah responden jenis kelamin laki-laki dengan jumlah lebih banyak daripada responden dengan jenis kelamin perempuan.

b. Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi

Tingkat pengetahuan responden tentang minuman berpemanis dikelompokkan menjadi dua kategori: baik dan kurang, kemudian dianalisis hubungannya dengan status gizi pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan tentang Minuman Berpemanis dengan Status Gizi

Pengetahuan	Status Gizi		Total (%)	P-value
	Gizi Baik (%)	Gizi Lebih (%)		

Kurang	21 (65,5)	11 (34,4)	32 (100)	0,181
Baik	15 (83,3)	3 (16,7)	18 (100)	
Total	36 (72,0)	14 (28,0)	50 (100)	

Sumber: Data yang diolah

Berdasarkan hasil uji *chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi siswa ($p = 0,181$). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian siswa memiliki pengetahuan baik mengenai minuman berpemanis, hal tersebut tidak secara langsung memengaruhi status gizi mereka. Berdasarkan hasil penelitian, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul Aulia tahun 2023, yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi (Aulia, 2023).

c. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi

Kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dikategorikan berdasarkan konsumsi >50 gram per hari dan <50 gram per hari, kemudian dianalisis terhadap status gizi pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi

Konsumsi Minuman Berpemanis	Status Gizi		Total (%)	P-value
	Gizi Lebih (%)			
> 50 gr/h	26 (89,7)	3 (10,3)	29 (100)	0,01
< 50 gr/h	10 (47,6)	11 (52,4)	21 (100)	
Total	36 (72,0)	14 (28,0)	50 (100)	

Sumber: Data yang diolah

Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi ($p = 0,01$). Siswa yang mengonsumsi minuman berpemanis >50 gram per hari sebagian besar memiliki status gizi baik, sedangkan mereka yang mengonsumsi <50 gram lebih banyak mengalami status gizi lebih.

Minuman berpemanis adalah jenis minuman dengan tambahan gula sederhana. Minuman berpemanis menjadi minuman paling sering dikonsumsi karena mudah didapatkan (Fitri Rahayu et al., 2024). Penambahan gula dapat berupa gula pasir, gula merah, sirup, madu, sirup jagung, maltosa, fruktosa, glukosa, dan sukrosa adalah contoh gula tambahan yang terdapat dalam berbagai minuman kemasan, termasuk soda, susu perasa, teh, kopi, minuman buah, dan minuman isotonik. Ketika pemanis ditambahkan ke dalam minuman, kadar energinya meningkat tetapi nilai gizi tetap.

Penelitian ini sejalan dengan pola konsumsi dan metabolisme individu (Sinta et al., 2023). Penambahan gula dalam minuman meningkatkan asupan energi yang bila tidak diimbangi aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan (A. Mokoagow & Munthe, 2020). Berdasarkan hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fajrin pada tahun 2022, yang

menemukan adanya hubungan antara status gizi dengan kebiasaan minum minuman manis (Fajrin, 2022).

d. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas fisik responden diklasifikasikan dalam kategori ringan dan berat. Distribusi aktivitas fisik berdasarkan status gizi ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 4. Distribusi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi		Total (%)	P-value
	Gizi Baik (%)	Gizi Lebih (%)		
Ringan	18 (58,1)	13 (41,9)	31 (100)	0,05
Berat	18 (94,7)	1 (5,3)	19 (100)	
Total	36 (72,0)	14 (28,0)	50 (100)	

Sumber: Data yang diolah

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 31 responden yang terdiri dari 18 (58,1%) dengan status gizi baik dan 13 (41,9%) responden dengan status gizi lebih. Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik kategori berat sebanyak 19 responden, 18 (94,7%) memiliki status gizi tinggi, dan 1 (5,3%) memiliki status gizi lebih. Dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik yang dilihat dari uji chi-squer yang menghasilkan nilai $P = 0,005 (<0,05)$, yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima.

Aktivitas fisik artinya setiap gerakan tubuh yang memerlukan kontraksi otot, meningkatkan konsumsi energi, dan biasanya dilakukan sebagai bagian latihan fisik atau, olahraga (D. Ratnasari & Purniasih, 2019). Aktivitas fisik akan berjalan dengan baik jika diringi dengan tercukupinya asupan gizi seorang serta komposisi tubuh yang memadai (I. I. Fachruddin et al., 2022). Kebutuhan tubuh akan zat-zat yang baik bila gizi terpenuhi. Daya tahan atau ketahanan fisik adalah kemampuan tubuh seseorang. Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan studi Fitriani tahun 2024 yang menemukan korelasi kuat antara aktivitas fisik dan status gizi, konsisten dengan penelitian ini (Fitriani, 2024).

Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi siswa ($p = 0,181$). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian siswa telah memiliki pemahaman yang cukup mengenai minuman berpemanis, pengetahuan tersebut tidak selalu tercermin dalam pola konsumsi maupun status gizi. Kondisi ini sejalan dengan pandangan (Contento, 2016) yang menegaskan bahwa pengetahuan gizi hanya merupakan salah satu faktor kognitif, sementara perilaku makan dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan, preferensi rasa, kebiasaan keluarga, serta aksesibilitas makanan.

Penelitian (Aulia, 2023) juga mendukung temuan ini, bahwa pengetahuan gizi tidak selalu berdampak signifikan pada status gizi remaja. Sebaliknya, variabel konsumsi minuman berpemanis dan aktivitas fisik terbukti berhubungan signifikan dengan status gizi. Responden yang mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari 50 gram per hari serta memiliki aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki status gizi baik, sedangkan mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah lebih rentan mengalami gizi lebih. Temuan ini menegaskan pentingnya pola konsumsi dan aktivitas fisik sebagai faktor langsung yang memengaruhi keseimbangan energi tubuh (M. Fachruddin, 2022; M. Mokoagow, 2020; E. Ratnasari, 2019).

Secara kritis, hasil ini memperlihatkan adanya gap antara pengetahuan dan praktik gizi, yang menunjukkan bahwa peningkatan literasi gizi di sekolah tidak cukup hanya pada aspek kognitif, tetapi harus disertai pembiasaan perilaku sehat. Minuman berpemanis sebagai sumber energi instan memang populer di kalangan remaja karena mudah diakses, namun konsumsi berlebih berpotensi meningkatkan risiko obesitas apabila tidak diimbangi aktivitas fisik yang memadai (Fitriani, 2024). Aktivitas fisik terbukti menjadi faktor protektif terhadap gizi lebih, konsisten dengan penelitian (M. Fachruddin, 2022) yang menekankan bahwa pengeluaran energi melalui aktivitas olahraga mampu menjaga keseimbangan status gizi. Upaya perbaikan status gizi remaja harus difokuskan pada pengendalian konsumsi minuman berpemanis dan peningkatan aktivitas fisik teratur, sementara aspek pengetahuan gizi tetap penting tetapi perlu dikembangkan dalam bentuk program edukasi berbasis praktik nyata agar lebih efektif dalam membentuk perilaku makan sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Nawakartika Tegal, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan siswa dengan status gizi mereka, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p = 0,181$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa mungkin memiliki pengetahuan gizi yang memadai, pengetahuan tersebut belum tentu berdampak langsung terhadap status gizi mereka, kemungkinan karena tidak diikuti oleh perilaku yang sesuai atau faktor eksternal lainnya. Sebaliknya, terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi siswa ($p = 0,01$). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi frekuensi konsumsi minuman berpemanis, maka semakin besar pula risiko siswa mengalami status gizi tidak normal, seperti kelebihan berat badan atau obesitas. Minuman berpemanis cenderung tinggi kalori dan rendah nutrisi, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa ($p = 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki aktivitas fisik yang cukup cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Aktivitas fisik berperan penting dalam pengaturan keseimbangan energi, pembakaran kalori, dan peningkatan metabolisme

tubuh, sehingga memengaruhi berat badan dan komposisi tubuh secara keseluruhan. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam perbaikan status gizi remaja, tidak hanya melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga pengawasan terhadap konsumsi makanan/minuman sehari-hari dan dorongan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang sehat dan rutin.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak sekolah SMP Nawakartika Tegal lebih proaktif dalam mengintegrasikan pendidikan gizi dan perilaku hidup sehat ke dalam kegiatan pembelajaran maupun program ekstrakurikuler. Meskipun pengetahuan siswa tidak terbukti secara signifikan berpengaruh terhadap status gizi, peran sekolah tetap penting dalam membentuk kebiasaan sehat melalui pendekatan praktis seperti penyuluhan interaktif, kegiatan kantin sehat, serta kampanye pengurangan konsumsi gula. Bagi siswa, diharapkan agar lebih bijak dalam mengonsumsi minuman berpemanis dan mulai membiasakan diri untuk mengonsumsi air putih serta meningkatkan aktivitas fisik secara rutin baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Orang tua juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi anak, oleh karena itu diharapkan dapat lebih selektif dalam menyediakan makanan dan minuman serta memberikan teladan pola hidup sehat. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain seperti faktor psikososial, pola tidur, dan jenis makanan lainnya, serta menggunakan pendekatan longitudinal agar dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan antara perilaku dan status gizi remaja dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- (Risikesdas), (2018). *Risikesdas 2018 Nasional.pdf*.
https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Risikesdas_2018_Nasional.pdf
- Alkaririn, (2022). The Relationship Between Physical Activity and Nutritional Status Among Nursing Students at Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal*, 5(1), 146–151.
- Aulia, N. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 15(2), 45–52.
- Contento, I. (2016). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Emiliana, N., & Setiarini, A. (2024). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Obesitas pada Anak dan Remaja: A Systematic Literature Review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(4), 509–517.
- Fachruddin, (2022). Sugar-Sweetened Beverages Consumption Among Adolescents and Adults in Makassar. *GHIZAI: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, 1(3), 29–35.
- Fachruddin, M. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja. *Indonesian Journal of Public Health*, 17(3), 211–219. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i3.2022>
- Fajrin. (2022). *Hubungan Status Gizi dengan Kebiasaan Minum Minuman Manis*.
- Fatikasari, R., (2022). Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Siswa SMKN 1 Kota Tegal. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*.
- Fitri Rahayu, E., Yusnira, & Roshifita Rizqi, E. (2024). Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMPN 1 Kampar. *Jurnal Pahlawan Kesehatan Penelitian dan Pengabdian pada Bidang Kesehatan*, 1(4), 201–211.
- Fitriani. (2024). *Hubungan Tingkat Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Kelas XII di SMA N 2 Sukoharjo*.
- Khamidah, M. (2021). *Hubungan Status Gizi dengan Usia Menarche pada Remaja Putri di UPT SMP Negeri 13 Gresik*.

- Mauliddiyah, N. L. (2021). *Hubungan Pengetahuan Tentang Minuman Ringan (Soft Drink), Media Massa, dan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Soft Drink pada Siswa SMA KORPRI BEKAS*.
- Mokoagow, (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi di SMP Nasional Mogoyunggung. *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 1(1), 20–24.
- Mokoagow, M. (2020). Konsumsi Gula dan Risiko Obesitas pada Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 13–20. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.2020>
- Norvadila, K. N., & Aprianti, A. (2024). Pengetahuan, Pendapatan Keluarga, Ketersediaan Pangan dan Frekuensi Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 5(1), 53–61. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.933>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*.
- Permatasari, (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Gizi, IMT, dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewantara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 14679–14688.
- Rachman,. (2025). Hubungan Game Online dengan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja. *Pontianak Nutrition Journal*, 8(1).
- Rahmawati, (2023). Hubungan Pengetahuan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 1103–1112. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i3.1713>
- Ratnasari, D., & Purniasih, L. (2019). Status Gizi dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) di Desa Karangsembung. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 1(1), 34–41.
- Ratnasari, E. (2019). Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 89–96. <https://doi.org/10.15294/kemas.v7i2.2019>
- Sari, P., (2022). *Buku Saku Pelayanan Kesehatan Remaja*. Penerbit NEM.
- Setiawan, S., (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Keseimbangan Energi, dan Sindrom Metabolik terhadap Kebugaran Fisik pada Kelompok Usia Lanjut. *Majalah Kedokteran Bandung*, 50(1), 43–47. <https://doi.org/10.15395/mkb.v50n1.1160>
- Sinta, S. D. M., (2023). Hubungan Aktivitas Fisik, Frekuensi Latihan Senam dan Asupan Makan dengan Massa Lemak pada Peserta Senam Aerobik Sanggar Senam Poespyta Desa Cigedog. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 5(1), 22–28.