

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI SUGAR SWEETENED
BEVERAGES (SSB), POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA DI MA SUNAN GIRI SURABAYA**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**NAJMA MILLATY
11030222005**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2026**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Najma Millaty

NIM : 11030222005

Program Studi : Gizi

Angkatan : 2022

Menyatakan bahwa saya tidak plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul **“HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI SUGAR SWEETENED BEVERAGES, POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI MA SUNAN GIRI SURABAYA”**.

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 16 Juni 2026

Yang menyatakan,



Najma Millaty

NIM 11030222005

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI SUGAR SWEETENED
BEVERAGES (SSB), POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA DI MA SUNAN GIRI SURABAYA**

Oleh :

Najma Millaty

11030222005

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Skripsi

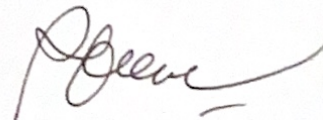
Surabaya, 12 Juni 2026

Dosen Pembimbing 1



Dedy Suprayogi, S.KM., M.KL
NIP. 198512112014031002

Dosen Pembimbing 2



Dr. Romyun Alvy Khoiriyah, M.Si
NIP. 198306272014032001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI *SUGAR SWEETENED BEVERAGES*, POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA MA SUNAN GIRI SURABAYA

PENGESAH TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Najma Millaty ini telah dipertahankan di depan tim penguji skripsi di Surabaya, 19 Juni 2026

Mengesahkan,
Dewan Penguji

Penguji I



Dedy Suprayogi, S.KM., M.KL
NIP. 198512112014031002

Penguji II



Dr. Romyun Alvy Khoiriyah, M.Si
NIP. 198306272014032001

Penguji III



Mei Lina Fitri Kumalasari, SST., M.Kes
NIP. 198805182014032002

Penguji IV



Dr. Dwi Rukma Santi, S.ST., M.Kes
NIP. 197902072014032001



Mengetahui,

Dr. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UN Sunan Ampel Surabaya

Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si.
NIP. 197708122005012004



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Najma Millaty
NIM : 11030222005
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Gizi
E-mail address : millaty.najma@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI SUGAR SWEETENED BEVERAGES (SSB), POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI MA SUNAN GIRI SURABAYA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Juni 2026

Penulis

(Najma Millaty)

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi akibat perubahan gaya hidup dan pola konsumsi. Status gizi remaja berkaitan dengan berbagai faktor seperti frekuensi konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSB), pola makan, serta aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *sugar sweetened beverages*, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di MA Sunan Giri Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian berjumlah 169 siswa dengan sampel sebanyak 81 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur frekuensi konsumsi SSB dan pola makan, serta *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A) untuk mengukur aktivitas fisik. Status gizi ditentukan melalui pengukuran antropometri berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) menggunakan aplikasi WHO Antroplus. Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki konsumsi SSB tinggi (48,1%), pola makan cukup (49,4%), aktivitas fisik ringan (58,0%), dan status gizi remaja sebagian besar berada pada kategori normal (56,8%). Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi SSB dengan status gizi ($p=0,010$; $r=0,286$) dan pola makan dengan status gizi ($p=0,044$; $r=0,225$), sedangkan aktivitas fisik tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi ($p=0,349$). Dapat disimpulkan bahwa frekuensi konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSB) dan pola makan terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi, sementara aktivitas fisik tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan status gizi pada remaja.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Pola makan, Remaja, *Sugar-sweetened beverages* (SSB), Status Gizi

ABSTRACT

Adolescents are an age group vulnerable to various nutritional problems due to changes in lifestyle and eating patterns. Nutritional status in adolescents is related to several factors, such as the frequency of consumption of sugary drinks (SSB), eating patterns, and physical activity. This study aims to analyze the relationship between the frequency of consumption of sugary drinks, eating patterns, and physical activity with the nutritional status of adolescents at MA Sunan Giri Surabaya. This study is a quantitative study with an analytical observational design using a cross-sectional approach. The study population consisted of 169 students, with a sample of 81 respondents. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) to assess the frequency of SSB consumption and eating patterns, and the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) to measure physical activity. Nutritional status was determined through anthropometric measurements based on Body Mass Index-for-Age (BMI/A) using WHO AnthroPlus software. Data were analyzed using the Spearman correlation test. The results showed that most respondents had high consumption of sugary drinks (48.1%), moderate eating patterns (49.4%), low physical activity (58.0%), and most adolescents had normal nutritional status (56.8%). Spearman's correlation test showed a significant relationship between the frequency of sugary beverage consumption and nutritional status ($p=0.010$; $r=0.286$) and between dietary patterns and nutritional status ($p=0.044$; $r=0.225$). Physical activity was not significantly associated with nutritional status ($p=0.349$). It can be concluded that the frequency of sugary beverage consumption and dietary patterns are significantly associated with nutritional status, while physical activity is not significantly associated with nutritional status among adolescents.

Keywords: Physical activity, dietary patterns, adolescents, sugary beverages (SSB), nutritional status.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....	v
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Landasan Teori.....	17
1. Remaja.....	17
2. <i>Sugar-Sweetened Beverages</i> (SSB).....	19
3. Pola Makan.....	24
4. Aktivitas Fisik.....	27
5. Status Gizi.....	29
B. Kerangka Teori.....	36
C. Kerangka Konsep.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel.....	40
D. Variabel Penelitian.....	42
E. Definisi Operasional.....	42

F. Prosedur Penelitian.....	44
G. Analisis Data	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil	57
B. Pembahasan.....	65
BAB V PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN.....	86



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	10
Tabel 2 Kategori Status Gizi.....	35
Tabel 3 Jadwal Penelitian	39
Tabel 4 Definisi Operasional	42
Tabel 5 Skor FFQ SSB.....	45
Tabel 6 Penilaian Kuesioner Aktivitas Fisik (PAQ-A)	46
Tabel 7 Kategori Aktivitas Fisik	47
Tabel 8 Kategori Status Gizi.....	48
Tabel 9 Hasil Uji Validitas Kuesioner Aktivitas Fisik	53
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas Aktivitas Fisik	54
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	59
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan SSB	59
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan	60
Tabel 15 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas.....	60
Tabel 16 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi.....	60
Tabel 17 Distribusi Frekuensi SSB dengan Status Gizi.....	61
Tabel 18 Distribusi Frekuensi Pola Makan dengan Status Gizi.....	62
Tabel 19 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	64

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	37



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Studi Pendahuluan	86
Lampiran 2	Kode Etik Penelitian.....	87
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian Universitas	88
Lampiran 4	Surat Jawaban Penelitian Sekolah	89
Lampiran 5	Informed Consent	90
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian.....	91
Lampiran 7	Hasil Output SPSS Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	101
Lampiran 8	Hasil Output SPSS Distribusi Frekuensi	103
Lampiran 9	Hasil Output Hubungan Sugar-Sweetened Beverages dengan Status Gizi	104
Lampiran 10	Hasil Output Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi	105
Lampiran 11	Hasil Output Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	106
Lampiran 12	Dokumentasi Laporan Kegiatan Penelitian.....	107
Lampiran 13	Hasil Turnitin	108



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adhani, Z. S. P., Safrudin, & Rajab, W. (2025). Factors Related To Physical Activity In Non-Regular Program Students: Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Non Reguler. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 17(2), 1–10.
- Adi, K., Silondae, P. A., Abubakar, A., Basri, H., & Rifah, M. A. F. (2023). Perilaku Hedonis dalam al-Qur'an Studi atas Term al-Israf Q.S al-A'raf ayat 31. *Al-Mutsala*, 5(2), 425–437. <https://doi.org/10.46870/jstain.v5i2.755>
- Agency, A. N. (2025). Menurunkan risiko obesitas masyarakat Kota Surabaya—Antara News Jawa Timur. Antara News.
- Aji, A. F., & Fitria. (2025). Hubungan Konsumsi Frozen Food, Minuman Berpemanis Kemasan, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 15(2), 1–9. <https://doi.org/10.26714/Jpg.15.2.2025.1-9>
- Anggita, R., & Mardiyati, N. L. (2025). Hubungan Frekuensi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13—15 Tahun di SMP Muhammadiyah 1 Surakarta. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 850–858. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.5235>
- Aisyiyah, S. A., Pratamaningtyas, S., Sendra, E., & Wijayanti, L. A. (2024). Hubungan Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Putri. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 15(2), 111–124. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v15i2.363>
- Alia, A., & Salsabila, A. I. (2025). Perbedaan Aktivitas Fisik Dan Pertumbuhan Linear Siswa Sdit Insan Permata Berdasarkan Jenis Kelamin. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 6261–6269.
- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus Di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 2(1), 112–121.
- Anggraini, N. V., & Luhur, L. (2025). The Relationship Of Consumption Of Sweetened Beverages With The Risk Of Obesity In Adolescents At High School State 53 Jakarta. *Scientific Journal Of Altruistic Nursing*, 8(1), 1–17.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120.
- Anwar, K., & Khalda, N. R. (2023). Hubungan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages Dengan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Pada Remaja Di Jakarta Selatan: Correlation Between Consumption Of Sugar-Sweetened Beverages And Waist Hip Circumference Ratio In Adolescents In South Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(3), 221–229.
- Asriati, A. (2025). Frekuensi Minuman Tinggi Gula Dan Prestasi Akademik Anak SMP Di Kota Jayapura. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 14(1), 33–40. <https://doi.org/10.31314/Mjk.14.1.33-40.2025>

- Asrulla, Risnita, & , M.Syahrani Jailani. (2023). *Populasi Dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) Dalam Pendekatan Praktis*. 7.
- Asyia, A. D. N., Sinurat, G. D. N., Dianto, N. I. S. A., & Apsari, N. C. (2022). Pengaruh Peer-Group Terhadap Perkembangan Self-Esteem Remaja *The Influence Of Peer Groups On The Development Of Adolescent Self-Esteem. Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 3(3), 147–159. <https://doi.org/10.24198/Jppm.V3i3.49286>
- Azizah, I. N. (2022). Gambaran Konsumsi Minuman Manis, Makan Gorengan, Depresi Dan Aktivitas Fisik Pada Obesitas Usia Dewasa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 8(2), 173–180.
- Azizah, R. N., & Rizana, A. (2023). Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3400–3418. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11043>
- Azzahra, M., Adyas, A., & Kustiani, A. (2025). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan konsumsi sugar sweetened beverages (SsBs) pada remaja. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(5), 657–664. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i5.1363>
- Bahar, F. N., Lestari, P., & Kurniasanti, P. (2023). The Relationship between Consumption of Frozen Food, Sweetened Soft Drinks, and Stress with The Nutritional Status of Adolescents. *Sport and Nutrition Journal*, 5(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/spnj.v5i2.64878>
- Busono, Herpandika, & Pratama. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Kesehatan Kardiorespirasi Pada Anak SDN Jajartunggal III/452 Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 344–351. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.455>
- Desfita, S., Azzahra, M., Zulriyanti, N., Putri, M. N., & Anggraini, S. (2024). Measurement of Nutritional Status in Students of SMPN 48 Pekanbaru City by Using IMT/U Index and Waist Circumference to Height Ratio: Pengukuran Status Gizi pada Siswa SMPN 48 Kota Pekanbaru dengan Menggunakan Indeks IMT/U dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, 4(2), 62–70. <https://doi.org/10.25311/jpkk.Vol3.Iss2.1887>
- Eli, A. P. N., Nurhikmawati, Irmayanti, Safei, I., & Syamsu, R. F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(12), 914–922. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i12.168>
- Fahdhienne, F., AR, A., & Ichwansyah, F. (2024). Gambaran Pola Makan (Jumlah, Frekuensi, Dan Jenis Makanan) Dan Aktivitas Fisik Murid Sekolah Dasar Negeri (Sdn) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 10809–10815. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.33863>
- Fahmi, N. F., Anggraini, D. A., & Sihah, S. (2025). Perbandingan pemberian minuman isotonik pocari sweat dan isoplus terhadap kadar glukosa darah

- pada atlet futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 112–118. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1472>
- Farhangi, M. A., Nikniaz, L., & Khodarahmi, M. (2020). Sugar-sweetened beverages increases the risk of hypertension among children and adolescence: A systematic review and dose–response meta-analysis. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 344. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02511-9>
- Farlina, M., Kusumastuti, I., & Septiawan, C. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Media Informasi dengan Status Gizi Remaja: Relationship between Diet, Physical Activity and Information Media with Nutritional Status of Adolescents. *Jurnal Interprofesi Kesehatan Indonesia*, 1(4), 164–171. <https://doi.org/10.53801/jipki.v1i4.31>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), Article 2.
- Firmansyah, M. F., & Kaharina, A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 41 Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 619–625. <https://doi.org/10.46838/spr.v6i3.897>
- Ginting, L. R., Naibaho, H. O., Manalu, I. R., Putri, N. A., Syafitri, R. D., Siregar, S. R. F., & Siahaan, T. A. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Ringan terhadap Peningkatan Dopamin dan Stres pada Mahasiswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 269–273. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.1819>
- Gusti, S. A. A., & Mulyaningsih, M. (2026). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Universitas ‘Aisyiyah Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 4(1), 8–21. <https://doi.org/10.61214/ijoh.v4i1.944>
- Handani, A. D. S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. 5.
- Hartina, Laenggeng, A. H., & Nurjanah. (2020). Hubungan Pola Makan dan Ketersediaan Pangan Rumah Tangga dengan Status Gizi Remaja di Huntara Asam III Kec. Ulujadi Kota Palu: *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(4), 203–209. <https://doi.org/10.56338/jks.v3i4.1714>
- Hidayah, A. N., Ariani, M., Manto, O. A. D., & Latifah, L. (2024). Hubungan Sedentary Lifestyle dan Tingkat Stres terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(4), 909–920. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.4.2024.909-920>
- Hidayati, R. (2024). Kandungan Gula dan Vitamin C pada Minuman Ready to Drink dengan Klaim Vitamin C. *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, 11(1), 52–62.
- Hullah, M. R., Punuh, M. I., & Sanggelorang, Y. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik SMP. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(7), 1802–1808.
- Ilmia, A., & Ridwan, A. H. (2023). Tafsir Qs. Al-Baqarah Ayat 168 Dan Korelasinya Dengan Undang-Undang Nomor 33 Tahun 2014 Tentang

- Jaminan Produk Halal. *Komitmen: Jurnal Ilmiah Manajemen*, 4(2), 193–202. <https://doi.org/10.15575/jim.v4i2.28724>
- Kamisna, S., Hajrina, Ezida, R. N., & Muslem. (2023). Tingkat Konsumsi Minuman Ringan (Soft Drink) Dan Sosialisasi Pola Minum Sehat Bagi Kesehatan Anak Di Desa Lamcot Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 239–246. <https://doi.org/10.22373/jrpm.v3i2.2168>
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024a). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024b). Analisis Pola Makan dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswi Kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1635–1656. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.10864>
- Listiana, C., Novita, A., & Febriyani, P. A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Minuman Berpemanis Dalam Kemasan Terhadap Kadar Gula Pada Remaja Di Desa Padabeunghar Kecamatan Jampang Tengah Kabupaten Sukabumi Tahun 2024. 6.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasraful, H., & Andina, F. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7906. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29960>
- Marfuah, D., Sarifah, S., Khotimah, S. K., & Hatifah, D. K. (2024). Pengukuran Antropometri dan Penentuan Status Gizi Balita di Posyandu Balita Bina Sejahtera Kadipiro Banjarsari Surakarta. *Alkhidmah: Jurnal Pengabdian Dan Kemitraan Masyarakat*, 2(3), 138–149. <https://doi.org/10.59246/alkhidmah.v2i3.983>
- Mentemas, I. S., Alfitri, K. N., & Putriana, D. (2025). Hubungan Konsumsi Minuman Manis Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan | E-ISSN: 3063-1467*, 1(4), 344–351.
- Meylissa, M., Rahayu, D., & Lestari, D. (2025). Bukti Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan dan Kebugaran: A Systematical Riview. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(3), 126–131. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i3.6498>
- Muna, F., & Rukminiati, Y. (2023). Pentingnya Pengendalian Peredaran Minuman Berpemanis dalam Kemasan terhadap Meningkatnya Kasus Diabetes Mellitus (DM) di Masa Mendatang. *Journal of Public Policy and Applied Administration*, 21–36. <https://doi.org/10.32834/jplan.v5i2.674>
- Murdingrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53–59.

- Muslindah, S. H., Lestari, R. S., & Adam, A. (t.t.). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 30 Makassar*.
- Nadapdap, C. H., Mautang, T., Paturusi, A., & Agustina, R. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja: *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4327–4335. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.7848>
- Nasution, A. S., Nuraida, I., Raharsari, R. T., Putri, D. L., & Suhenda, D. (2023). Determinants of Nutritional Status of Adolescents Age 12-16 Years. *Jurnal Ilmiah Keperawatan STIKES Hang Tuah Surabaya*, 18(2), 128–135.
- Negara, I. P., Yusuf, S. N. S., & Rizqi, A. (2025). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Jurusan DKV SMKN 1 Luragung Kuningan Tahun 2025*. 14.
- Ningsih, S. R., Matulu, P., Astuti, W., & Sibua, S. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Siswa Mts Negeri 2 Kotamobagu. 6.
- Norvadila, K. N., & Aprianti, A. (2024). Pengetahuan, Pendapatan Keluarga, Ketersediaan Pangan dan Frekuensi Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 53–61. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.933>
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.33096/whj.v4i1.99>
- Oktavia, R., Wulandari, P., & Anggoro, S. (2024). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta. *Agrotech : Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 6(2), 37–44. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v6i2.1697>
- Pertiwi, P., Haniarti, H., & Nurlinda, N. (2024). Faktor yang Berpengaruh dengan Status Gizi Balita di Perkotaan dan Perdesaan. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 146–160. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.713>
- Pradana, A. P., & Winarno, M. E. (2025). Studi Deskriptif Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah di Era Teknologi Digital. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(6), 510–516. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i6.3759>
- Purwaningsih, G., & Sumarmi, S. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 399–406.
- Putri, D. A. L., Kisnawaty, S. W., & Zulaekah, S. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 9(1), 1–10.
- Rahayu, E. F., Yusnira, Y., & Rizqi, E. R. (2024). Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMPN 1 Kampar. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 201–211.
- Rahayu, I. (2024). Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Untuk Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 232–237.

- Rahayu, V., Putri, S. A., Amir, Y., Tampubolon, N. R., & Rustam, M. (2024). Perilaku Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan Universitas Riau: Consumption Behaviour Of Sugar-Sweetened Beverages In Nursing Faculty Students, University Of Riau. *Journal Of Midwifery Science And Women's Health*, 5(1), 9–17.
- Rakhmawati, N., Wahyani, A. D., & Ratnasari, D. (2025). Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMP Nawakartika. *Era Klinis: Jurnal Penelitian Ilmu Kesehatan*, 3(3), 10–15.
- Rani, J. K., Syainah, E., & Mas'odah, S. (2021). Hubungan Aktifitas Fisik, Asupan Lemak dan Karbohidrat terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Banjarmasin. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 3(2), 17–25. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v3i2.91>
- Rocha, L. L., Pessoa, M. C., Grato, L. H. A., Carmo, A. S. do, Cordeiro, N. G., Cunha, C. de F., Oliveira, T. R. P. R. de, & Mendes, L. L. (2021). Characteristics of the School Food Environment Affect the Consumption of Sugar-Sweetened Beverages Among Adolescents. *Frontiers in Nutrition*, 8.
- Rohmansyah, R., & Kurniawan, Y. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Atlet Remaja klub Bola Voli Baja 78 Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 7(2), 459–466. <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i2.1618>
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207.
- Sardi, M., Mutiara, E., Emilia, E., Rosmiati, R., & Harahap, N. S. (2025). Hubungan Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja. *Jkkp (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 12(1), 39–48.
- Sarah Ayu Larasati, Athaya Syahira Ramadhani, Neilil Muna Mufidana, Syafira Yasmine, & Lynda Rosyanti. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Pria Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 6(2), 220–226. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i2.1392>
- Simanjuntak, M. R., Turnip, N. L., Mahulae, A. C., Lubis, G. J., & Naibaho, D. (2024). Analisis Perkembangan Fisik Dan Psikologi Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 1436–1444.
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Aktivitas Fisik Pada Remaja. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 298–306. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v13i2.2825>
- Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 1696–1708. <https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.556>
- Suardi, A. K., Rizal, F., & Marissa, N. (2025). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Manis Terhadap Prediktor Sindrom Metabolik. *Future Academia : The*

- Journal of Multidisciplinary Research on Scientific and Advanced*, 3(3), 1529–1536.
- Sudarta, I. P. T. C. N., Rini, S., Arjita, I. P. D., & Andriana, A. (2025). Hubungan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Kota Mataram. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 5(7), 3190–3204. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i7.18782>
- Tseng, T.-S., Lin, W.-T., Gonzalez, G. V., Kao, Y.-H., Chen, L.-S., & Lin, H.-Y. (2021). Sugar intake from sweetened beverages and diabetes: A narrative review. *World Journal of Diabetes*, 12(9), 1530–1538.
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279–286.
- Wati, I. R., Kustiani, A., & Hervidea, R. (2024). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Protein, Tingkat Kecukupan Energi dan Tingkat Stres Dengan Status Gizi pada Siswi SMK Bangun Cipta Rumbia Lampung Tengah Tahun 2024. 3(2).
- Wijaya, S. M., Komala, R., Nasution, S. H., & Febriyani, W. (2024). “Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 13–23.
- WHO. (2024). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global*. <https://www.who.int/indonesia/id/news/detail/01-11-2024-transforming-adolescent-health--who-s-comprehensive-report-on-global-progress-and-gaps>
- Wulandari, C., & Efendi, D. (2022). Pengaruh Profitabilitas Terhadap Nilai Perusahaan Dengan Corporate Social Responsibility Sebagai Variabel Moderasi. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi (JIRA)*, 11(6).
- Wulandari, D., & Sumarmi, S. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Konsumsi Sugar Sweetened Beverages pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(3), 3087.
- Yulyani, W. S., & Safitri, D. E. (2024). Nutritional Status, Energy Intake And Calorie Drinks Among Indonesia Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 7(2), 121–128. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v7i2.25590>
- Yustiyani, Y. (2024). Energy and Sugar Content of Ready-To-Drink Tea and Coffee Marketed in South Tangerang, Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 19(1SP), 45–51.
- Zaliyanti, D. S., & Mardhiati, R. (2025). Faktor Pendukung Mengonsumsi Sugar Sweetened Beverages Pada Remaja. *Jurnal Spektrum Kesehatan*, 1(3), 29–32. <https://doi.org/10.37081/rum-kes.v1i3.43>
- Zuhairiah, Z., Silalahi, Y. C. E., & Supartiningsih, S. (2021). Kegiatan Penyuluhan Kandungan Kafein Yang Terdapat Pada Kopi Instan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(1), 295–298.