

Hubungan intensitas penggunaan TikTok dan kebiasaan makan dengan status overweight pada remaja di SMP Batik Surakarta

Association of TikTok use intensity and eating habits with overweight status among adolescents at Batik Junior High School, Surakarta

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2026, Vol. 7(2) 581-591
© The Author(s) 2026



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v7i2.3332>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Alyra Ayu Kinanti^{1*}, Muwakhidah², Firmansyah³

Abstract

Background: Adolescents are vulnerable to nutritional problems, including *overweight*, which may be influenced by eating habits and social media use. TikTok is widely used among adolescents and may influence eating behavior through exposure to food-related content.

Objectives: This study aimed to analyze the associations of TikTok use with eating habits and overweight status, as well as the association between eating habits and overweight status, among adolescents at Batik Junior High School, Surakarta.

Methods: This quantitative cross-sectional study was conducted at Batik Junior High School, Surakarta, from April 29 to 30, 2026. The study involved 111 respondents selected using simple random sampling. TikTok use was measured using the Social Media Use Integration Scale (SMUIS), eating habits were assessed using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), and nutritional status was determined based on BMI-for-age. The chi-square test was used to examine associations between variables, and Fisher's exact test was used when the assumptions of the chi-square test were not met, with a significance level of 5% ($\alpha = 0.05$).

Results: Most respondents had high TikTok use (62.2%), poor eating habits (67.6%), and normal nutritional status (55.9%). The proportion of poor eating habits was higher in the high-use group (76.8%) than in the moderate-use group (52.4%). Overweight status was more prevalent among respondents with poor eating habits (65.3%) than among those with good eating habits (0.0%). Based on TikTok use, overweight was identified in 43.5% of respondents with high use and 45.2% of those with moderate use. Significant associations were found between TikTok use and eating habits ($p = 0.014$) and between eating habits and overweight status ($p < 0.001$). However, TikTok use was not significantly associated with overweight status ($p = 1.000$).

Conclusion: High TikTok use was associated with poor eating habits but was not directly associated with overweight status. Eating habits showed a stronger association with overweight status among adolescents.

Keywords:

Adolescents, eating habits, *overweight*, TikTok

Abstrak

Latar Belakang: Remaja rentan mengalami masalah gizi, termasuk *overweight*, yang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan penggunaan media sosial. TikTok merupakan salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh remaja dan dapat memengaruhi perilaku makan melalui paparan konten makanan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kebiasaan makan dan status *overweight*, serta hubungan kebiasaan makan dengan status *overweight*, pada remaja di SMP Batik Surakarta.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* ini dilaksanakan di SMP Batik Surakarta pada 29–30 April 2026. Penelitian melibatkan 111 responden yang dipilih menggunakan *simple random sampling*. Penggunaan TikTok

¹ Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia. E-mail: j310220189@student.ums.ac.id

² Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia. E-mail: muw151@gmail.com

³ Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia. E-mail: fir790@ums.ac.id

Penulis Koresponding

Alyra Ayu Kinanti: Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, 57162, Indonesia. E-mail: j310220189@student.ums.ac.id

Diterima: 20/06/2026

Revisi: 03/07/2026

Disetujui: 06/07/2026

Diterbitkan: 11/08/2026

diukur menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS), kebiasaan makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), dan status gizi ditentukan berdasarkan IMT/U. Hubungan antarvariabel dianalisis menggunakan uji chi-square, sedangkan uji eksak Fisher digunakan sebagai alternatif apabila asumsi uji chi-square tidak terpenuhi, dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha = 0,05$).

Hasil: Sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan TikTok tinggi (62,2%), kebiasaan makan kurang baik (67,6%), dan status gizi normal (55,9%). Proporsi kebiasaan makan kurang baik lebih tinggi pada kelompok penggunaan TikTok tinggi (76,8%) dibandingkan dengan kelompok penggunaan TikTok sedang (52,4%). Status *overweight* lebih banyak ditemukan pada responden dengan kebiasaan makan kurang baik (65,3%) dibandingkan dengan responden berkebiasaan makan baik (0,0%). Berdasarkan tingkat penggunaan TikTok, *overweight* ditemukan pada 43,5% responden dengan penggunaan tinggi dan 45,2% responden dengan penggunaan sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan TikTok dan kebiasaan makan ($p = 0,014$), serta antara kebiasaan makan dan status *overweight* ($p < 0,001$). Namun, penggunaan TikTok tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status *overweight* ($p = 1,000$).

Kesimpulan: Penggunaan TikTok yang tinggi berhubungan dengan kebiasaan makan kurang baik, tetapi tidak berhubungan langsung dengan status *overweight*. Kebiasaan makan menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan status *overweight* pada remaja.

Kata Kunci:

Kebiasaan makan, *overweight*, remaja, TikTok

Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, peningkatan massa otot, penambahan jaringan lemak tubuh, serta perubahan hormonal yang meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi (Rachmayani et al., 2018). Pada periode ini, remaja rentan mengalami berbagai masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan gizi. Salah satu masalah gizi yang semakin meningkat adalah *overweight*. Kondisi *overweight* pada remaja perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang, seperti peningkatan risiko diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, serta obesitas pada usia dewasa (Beal et al., 2019).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 16,0%, sedangkan pada remaja usia 16–18 tahun sebesar 13,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi remaja dengan status gizi gemuk sebesar 7,9% dan obesitas sebesar 3,7% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa *overweight* pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan melalui identifikasi berbagai faktor risiko yang memengaruhinya.

Perkembangan teknologi digital telah mengubah gaya hidup remaja, termasuk penggunaan media sosial. Salah satu platform yang paling banyak digunakan adalah TikTok, yang menyajikan video pendek dengan sistem rekomendasi berbasis algoritma sehingga pengguna memperoleh paparan konten sesuai dengan minat dan kebiasaan penggunaannya (Ayuningtyas et al., 2022). Tingginya intensitas penggunaan TikTok menyebabkan remaja semakin sering terpapar berbagai konten, termasuk konten makanan, promosi makanan cepat saji, minuman tinggi gula, *mukbang*, serta rekomendasi jajanan viral yang berpotensi memengaruhi preferensi dan keputusan dalam memilih makanan (Bestari, 2014). Selain itu, penggunaan TikTok dalam durasi yang lama juga meningkatkan *screen time* dan perilaku sedentari yang berhubungan dengan peningkatan risiko *overweight* pada remaja (Haghjoo et al., 2022).

Paparan konten makanan melalui media sosial, khususnya TikTok, telah menjadi salah satu bentuk pemasaran digital yang semakin sering dijumpai oleh remaja. Algoritma TikTok menyajikan konten berdasarkan riwayat tontonan, interaksi, dan preferensi pengguna sehingga remaja dapat terpapar secara berulang terhadap berbagai konten makanan, seperti *mukbang*, ulasan makanan, rekomendasi jajanan viral, promosi makanan cepat saji, serta minuman tinggi gula (Montag et al., 2021; van der Bend et al., 2024). Paparan berulang tersebut berpotensi meningkatkan ketertarikan, preferensi, dan

keinginan remaja untuk mengonsumsi makanan yang dipromosikan. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa pemasaran makanan melalui media sosial berhubungan dengan peningkatan preferensi, permintaan, pembelian, dan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak pada anak dan remaja (Qutteina et al., 2019). Selain itu, paparan konten makanan yang berulang diketahui dapat meningkatkan konsumsi makanan ultra-proses yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko *overweight* dan obesitas pada anak dan remaja (De Amicis et al., 2022).

Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi remaja. Remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji, makanan ringan, dan minuman berpemanis, serta memiliki asupan buah dan sayur yang rendah (Abidi et al., 2021). Kebiasaan makan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain meningkatnya kemandirian dalam memilih makanan, pengaruh teman sebaya, rendahnya pengetahuan gizi, lingkungan keluarga, serta paparan informasi dan promosi makanan melalui media sosial (Masnar et al., 2023; Nurbaya & Najdah, 2023). Apabila kebiasaan makan yang kurang sehat berlangsung dalam jangka panjang dan disertai rendahnya aktivitas fisik akibat tingginya *screen time*, akan terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang meningkatkan risiko *overweight* (Rachmi et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya mendukung adanya hubungan antara media sosial dan perilaku makan remaja. Ayuningtyas et al. (2022) menunjukkan bahwa media digital berpengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku gizi remaja. Selain itu, Amelia dan Utama (2024) menyatakan bahwa TikTok berpotensi memengaruhi motivasi dan perilaku remaja melalui konten visual yang kreatif dan interaktif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa TikTok tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga dapat memengaruhi keputusan remaja dalam memilih makanan (Amelia & Utama, 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis (1) hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kebiasaan makan pada remaja di SMP Batik Surakarta; (2) hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan status *overweight* pada remaja di SMP Batik Surakarta; dan (3) hubungan kebiasaan makan dengan status *overweight* pada remaja di SMP Batik Surakarta.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif noneksperimental dengan desain *cross-sectional* dan pendekatan korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kebiasaan makan, hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan status *overweight*, serta hubungan kebiasaan makan dengan status *overweight* pada remaja di SMP Batik Surakarta. Penelitian dilaksanakan di SMP Batik Surakarta pada 29–30 April 2026 setelah memperoleh persetujuan dari pihak sekolah dan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 6324/B.1/KEPK-FKUMS/IV/2026.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Batik Surakarta yang berjumlah 183 siswa. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95%, tingkat ketelitian 10%, serta penambahan antisipasi *dropout* sebesar 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 111 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan peneliti. Kriteria inklusi meliputi (1) siswa kelas VIII SMP Batik Surakarta; (2) berusia 12–15 tahun; (3) memiliki dan menggunakan aplikasi TikTok; dan (4) bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang sakit, tidak hadir saat pengambilan data, tidak memiliki aplikasi TikTok, atau menolak berpartisipasi dalam penelitian.

Data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer meliputi karakteristik responden, penggunaan media sosial TikTok, kebiasaan makan, serta status gizi responden. Data sekunder meliputi profil sekolah dan jumlah siswa kelas VIII SMP Batik Surakarta. Penggunaan media sosial TikTok diukur menggunakan *Social Media Use Integration Scale* (SMUIS) yang dikembangkan oleh Jenkins-Guarnieri et al. (2013). Instrumen tersebut telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan digunakan dalam penelitian Budiyan (2024), kemudian diadopsi dari Aulia (2017). Dalam penelitian ini, instrumen diadaptasi untuk mengukur penggunaan media sosial TikTok dengan mengganti istilah media sosial menjadi TikTok tanpa mengubah substansi setiap butir pertanyaan.

Instrumen terdiri atas 12 butir pertanyaan, dengan sebagian besar butir menggunakan skala Likert 4 poin, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), dan sangat setuju (4). Validitas instrumen mengacu pada penelitian Budiyan (2024), sedangkan uji reliabilitas dilakukan dalam studi pendahuluan dan menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,789 sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Skor total penggunaan TikTok kemudian dikategorikan menjadi tingkat penggunaan rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan rujukan penelitian yang diadopsi.

Kebiasaan makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang mengacu pada pedoman Survei Konsumsi Pangan oleh Sirajuddin et al. (2018). Instrumen digunakan untuk menilai frekuensi konsumsi berbagai kelompok pangan selama satu bulan terakhir, meliputi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, makanan jajanan, dan minuman. Wawancara FFQ dilakukan secara langsung oleh peneliti menggunakan daftar bahan makanan untuk membantu responden mengingat frekuensi konsumsi selama satu bulan terakhir sehingga diharapkan dapat meminimalkan bias ingatan (*recall bias*). Setiap kategori frekuensi konsumsi diberi skor sesuai dengan pedoman FFQ, kemudian seluruh skor dijumlahkan untuk memperoleh skor total kebiasaan makan. Dalam penelitian ini, kategori kebiasaan makan ditentukan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) skor FFQ responden, yaitu 1.197,5, dengan skor $\geq 1.197,5$ dikategorikan sebagai kebiasaan makan kurang baik dan skor $< 1.197,5$ sebagai kebiasaan makan baik. Pengukuran kebiasaan makan menggunakan skor total FFQ dengan titik potong berdasarkan nilai rata-rata responden. Pendekatan ini memiliki keterbatasan karena belum membedakan konsumsi pangan sehat dan pangan yang perlu dibatasi sehingga dapat memengaruhi interpretasi hasil.

Status *overweight* ditentukan berdasarkan pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan. Berat badan diukur menggunakan timbangan digital merek Trail Top dengan kapasitas 180 kg dan ketelitian 0,1 kg, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan stadiometer merek One Health dengan ketelitian 0,1 cm. Sebelum digunakan, kedua alat dikalibrasi untuk memastikan ketepatan hasil pengukuran. Pengukuran dilakukan satu kali oleh peneliti ketika responden menggunakan seragam sekolah, melepaskan alas kaki, dan berdiri tegak sesuai

dengan prosedur pengukuran antropometri. Data tanggal lahir digunakan untuk menghitung usia responden dalam bulan. Selanjutnya, nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m^2), kemudian dikonversi menjadi Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan perangkat lunak WHO AnthroPlus berdasarkan standar WHO 2007. Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U terdiri atas sangat kurus (skor- $z < -3$ SD), kurus (≥ -3 SD sampai < -2 SD), normal (≥ -2 SD sampai $+1$ SD), *overweight* ($> +1$ SD sampai $\leq +2$ SD), dan obesitas ($> +2$ SD). Dalam penelitian ini, variabel status gizi dianalisis menjadi dua kategori, yaitu normal dan *overweight*, sesuai dengan distribusi status gizi responden yang diperoleh.

Sebelum pengambilan data, seluruh responden diberi penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta hak responden selama mengikuti penelitian. Responden yang bersedia berpartisipasi menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan untuk mengikuti penelitian. Partisipasi responden bersifat sukarela; responden berhak menolak atau mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi. Kerahasiaan identitas responden dijaga menggunakan kode identitas, dan seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner penggunaan media sosial TikTok melalui Google Forms, menjalani wawancara menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk menilai kebiasaan makan selama satu bulan terakhir, serta menjalani pengukuran antropometri yang meliputi berat badan dan tinggi badan.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25.0. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan distribusi setiap variabel penelitian, yaitu penggunaan media sosial TikTok, kebiasaan makan, dan status *overweight*. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan penggunaan media sosial TikTok dengan kebiasaan makan, penggunaan media sosial TikTok dengan status *overweight*, serta kebiasaan makan dengan status *overweight*. Uji yang direncanakan adalah uji chi-square Pearson untuk tabel kontingensi 2×2 apabila seluruh asumsi terpenuhi, yaitu frekuensi harapan kurang dari 5 tidak ditemukan pada lebih dari 20% sel. Apabila asumsi tersebut tidak terpenuhi, analisis dilakukan menggunakan uji

eksak Fisher. Seluruh pengujian dilakukan dua sisi dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha = 0,05$). Responden dengan data tidak lengkap tidak diikutsertakan dalam analisis.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	46	41,4
Perempuan	65	58,6
Usia		
13 tahun	26	23,4
14 tahun	77	69,4
15 tahun	8	7,2
Kelas		
VIII C	32	28,8
VIII D	29	26,1
VIII E	24	21,6
VIII F	26	23,4
Durasi penggunaan TikTok		
<1 jam	13	11,7
1–2 jam	77	69,4
>2 jam	21	18,9
Aktivitas fisik		
Rendah	48	43,2
Sedang	63	56,8
Tinggi	0	0,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58,6%) dan berusia 14 tahun (69,4%). Responden berasal dari kelas VIII C, VIII D, VIII E, dan VIII F dengan proporsi yang relatif merata. Sebagian besar responden menggunakan TikTok selama 1–2 jam per hari (69,4%), sedangkan kategori aktivitas fisik terbanyak adalah sedang (56,8%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi variabel penelitian

Variabel	f	%
Penggunaan TikTok		
Rendah	0	0,0
Sedang	42	37,8
Tinggi	69	62,2
Kebiasaan makan		
Kurang baik	75	67,6
Baik	36	32,4
Status gizi		
Sangat Kurus	0	0,0
Kurus	0	0,0

Variabel	f	%
Normal	62	55,9
Overweight	49	44,1
Obesitas	0	0,0

Tabel 3. Frekuensi kebiasaan makan responden

Bahan makanan	Frekuensi	f	%
Makanan pokok			
Nasi	≥ 3 kali/hari	95	85,6
Mie	1–2 kali/minggu	72	64,9
Roti	1–2 kali/minggu	67	60,4
Kentang	1–2 kali/minggu	53	47,7
Lauk hewani			
Ayam	1–2 kali/hari	82	73,9
Telur Ayam	1–2 kali/hari	85	76,6
Lauk nabati			
Tahu	1–2 kali/hari	88	79,3
Tempe	1–2 kali/hari	84	75,7
Sayuran			
Wortel	1–2 kali/minggu	55	49,5
Bayam	1–2 kali/minggu	67	60,4
Kangkung	1–2 kali/minggu	62	55,9
Buah – Buahan			
Semangka	1–2 kali/minggu	60	54,1
Jeruk	1–2 kali/minggu	58	52,3
Pisang	1–2 kali/minggu	65	58,6
Melon	1–2 kali/minggu	50	45,0
Buah Naga	1–2 kali/bulan	62	55,9
Jajanan			
Es teh	1–2 kali/hari	70	63,1
Makanan ringan	1–2 kali/hari	68	61,3
Es kopi	1–2 kali/hari	42	37,8
Es jeruk	1–2 kali/hari	50	45,0
Telur gulung	1–2 kali/hari	45	40,5
Pentol	1–2 kali/hari	58	52,3
Sosis	1–2 kali/hari	40	36,0
Nugget	1–2 kali/hari	47	42,3
Siomay	3–6 kali/minggu	52	46,8
Batagor	3–6 kali/minggu	48	43,2
Dimsum	3–6 kali/minggu	55	49,5
Cimol	3–6 kali/minggu	60	54,1
Donat	3–6 kali/minggu	60	54,1
Cake	3–6 kali/minggu	58	52,3
Seblak	1–2 kali/minggu	57	51,4

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden termasuk dalam kategori penggunaan TikTok tinggi (62,2%). Kebiasaan makan responden didominasi oleh kategori kurang baik (67,6%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi normal (55,9%), sedangkan 44,1% responden termasuk dalam kategori

overweight. Tidak terdapat responden dengan kategori penggunaan TikTok rendah atau status gizi sangat kurus, kurus, dan obesitas.

Berdasarkan Tabel 3, makanan pokok yang paling sering dikonsumsi responden adalah nasi dengan frekuensi ≥ 3 kali per hari, yaitu sebanyak 95 responden (85,6%). Pada kelompok lauk hewani, sebagian besar responden mengonsumsi telur ayam sebanyak 85 responden (76,6%) dan ayam sebanyak 82 responden (73,9%) dengan frekuensi 1–2 kali per hari. Pada kelompok lauk nabati, tahu dikonsumsi oleh 88 responden

(79,3%) dan tempe oleh 84 responden (75,7%) dengan frekuensi 1–2 kali per hari. Sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah bayam, yaitu oleh 67 responden (60,4%), sedangkan pada kelompok buah, pisang paling sering dikonsumsi oleh 65 responden (58,6%). Pada kelompok jajanan, es teh paling sering dikonsumsi oleh 70 responden (63,1%), diikuti makanan ringan oleh 68 responden (61,3%). Tabel ini menggambarkan frekuensi konsumsi setiap kelompok pangan dan tidak digunakan untuk menilai kecukupan asupan zat gizi.

Tabel 4. Hasil analisis hubungan penggunaan TikTok, kebiasaan makan, dan status *overweight* pada remaja di SMP Batik Surakarta

		Kategori				Total		Jenis Uji	OR (95% CI)	p
Variabel	Kategori	Kurang baik		Baik						
		f	%	f	%	f	%			
Penggunaan TikTok dengan Kebiasaan Makan	Tinggi	53	76,8	16	23,2	69	100	Chi-square Pearson	0,332 (0,146 - 0,757)	0,014
	Sedang	22	52,4	20	47,6	42	100			
		Overweight		Normal				Jenis Uji	OR (95% CI)	p
		f	%	f	%	f	%			
Penggunaan TikTok dengan Status Gizi	Tinggi	30	43,5	39	56,5	69	100	Chi-square Pearson	0,9311 (0,430 - 2,015)	1,000
	Sedang	19	45,2	23	54,8	42	100			
Kebiasaan Makan dengan Status Gizi	Kurang baik	49	65,3	26	34,7	75	100	Uji eksak Fisher	Tidak dapat diestimasi	0,001
	Baik	0	0,0	36	100,0	36	100			

Berdasarkan Tabel 4, penggunaan TikTok berhubungan secara signifikan dengan kebiasaan makan pada remaja berdasarkan hasil uji chi-square Pearson ($p = 0,014$). Namun, hubungan penggunaan TikTok dengan status *overweight* tidak menunjukkan signifikansi statistik ($p = 1,000$). Sementara itu, hasil uji eksak Fisher menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan status *overweight* ($p < 0,001$). Uji eksak Fisher digunakan karena terdapat sel dengan frekuensi harapan yang tidak memenuhi persyaratan uji chi-square akibat adanya sel bernilai nol.

Pembahasan

Masa remaja adalah periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik yang khas serta perkembangan psikologis, terutama dalam proses pencarian jati diri (Sabiah et al., 2023). Tahap remaja terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu remaja

awal (*early adolescence*) pada usia 12–15 tahun, remaja tengah (*middle adolescence*) pada usia 15–18 tahun, dan remaja akhir (*late adolescence*) pada usia 18–21 tahun (Hurlock, 2003).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang kurang baik, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, melewatkan waktu makan, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kebiasaan makan pada remaja mencakup jenis, jumlah, frekuensi, dan distribusi makanan, serta cara memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Kebiasaan makan yang tidak diperhatikan dapat berdampak pada status gizi remaja (Hafiza et al., 2021). Selain itu, pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk perilaku makan remaja. Semakin baik pengetahuan gizi, semakin baik pula pemilihan makanan dan pola makan sehari-hari sehingga dapat mendukung status gizi yang optimal (Maslakhah & Prameswari, 2022).

Pada masa ini, remaja mulai memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap penggunaan media sosial, salah satunya TikTok. TikTok menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh remaja karena menyajikan berbagai konten hiburan, edukasi, serta informasi terkait makanan dan gaya hidup secara singkat dan menarik. Paparan konten secara terus-menerus dapat memengaruhi perilaku dan kebiasaan sehari-hari remaja, termasuk pemilihan makanan dan pola konsumsi (Misandi, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat penggunaan TikTok kategori tinggi. Tingginya penggunaan TikTok pada remaja dapat dipengaruhi oleh kemudahan akses internet, durasi penggunaan gawai yang cukup lama, serta algoritma TikTok yang mampu menampilkan konten sesuai dengan minat pengguna sehingga remaja lebih sering mengakses aplikasi tersebut (Boeker & Urman, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Misandi (2025), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja termasuk dalam kategori *heavy users* aplikasi TikTok.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan kurang baik. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan, teman sebaya, media sosial, preferensi makanan, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis. Remaja cenderung memilih makanan praktis yang tinggi gula, lemak, dan garam karena dianggap lebih menarik dan mudah diperoleh (Hafiza et al., 2021). Selain itu, paparan konten makanan di media sosial dapat meningkatkan keinginan remaja untuk mencoba makanan tertentu yang sedang viral tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya.

Hubungan Penggunaan Media TikTok dengan Kebiasaan Makan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media TikTok dan kebiasaan makan pada remaja di SMP Batik Surakarta ($p = 0,014$). Remaja dengan kategori penggunaan TikTok tinggi lebih banyak memiliki kebiasaan makan kurang baik dibandingkan dengan remaja dalam kategori penggunaan TikTok sedang.

Temuan ini menunjukkan kemungkinan bahwa paparan konten makanan di media sosial berkaitan dengan kebiasaan makan remaja. Salah

satu mekanisme yang diduga berperan adalah sistem rekomendasi konten (*personalized content*) pada TikTok, yang menampilkan video sesuai dengan minat pengguna. Paparan berulang terhadap konten makanan, seperti *mukbang*, jajanan viral, makanan cepat saji, dan minuman manis, diduga dapat meningkatkan perhatian terhadap makanan (*food cue reactivity*) serta keinginan untuk mengonsumsi makanan tersebut (*food craving*) (Boeker & Urman, 2022). Namun, mekanisme tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini sehingga hanya digunakan sebagai hipotesis interpretatif berdasarkan hasil penelitian sebelumnya.

Selain itu, penggunaan TikTok dalam durasi yang lebih lama mungkin berkaitan dengan kebiasaan menggunakan media sosial saat makan (*distracted eating*). Beberapa penelitian melaporkan bahwa kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan berkurangnya perhatian terhadap jumlah, jenis, maupun kualitas makanan yang dikonsumsi. Akan tetapi, perilaku *distracted eating* juga tidak dievaluasi secara langsung dalam penelitian ini sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai penyebab kebiasaan makan kurang baik. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengaku sering membuka media sosial saat makan dan aplikasi yang paling banyak digunakan adalah TikTok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rianti et al. (2023), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan perilaku makan remaja ($p = 0,02$). Penelitian tersebut melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan paparan konten makanan, tren kuliner, serta perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan pola makan remaja. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Dewi dan Aprianti (2024), yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan pola makan remaja, termasuk kecenderungan melewatkan waktu makan dan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji maupun makanan tinggi kalori.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Abdurrahman et al. (2024), yang melaporkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan TikTok dan perubahan perilaku makan pada remaja. Salah satu kemungkinan penjelasan adalah bahwa remaja cenderung mempelajari perilaku yang sering diamati melalui media sosial

(*observational learning* dan *social modeling*). Paparan konten makanan secara berulang diduga berkaitan dengan pembentukan preferensi makanan serta keputusan konsumsi sehari-hari. Namun demikian, proses *observational learning*, respons terhadap isyarat makanan (*food cue reactivity*), maupun *food craving* tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini sehingga mekanisme tersebut hanya digunakan sebagai interpretasi yang didukung oleh literatur, bukan sebagai temuan langsung penelitian.

Hubungan penggunaan media TikTok dengan status *overweight*

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media TikTok dan status *overweight* pada remaja di SMP Batik Surakarta ($p = 1,000$). Proporsi responden yang mengalami *overweight* relatif serupa pada kelompok dengan kategori penggunaan TikTok tinggi dan sedang.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan tersebut dapat dijelaskan oleh sifat multifaktorial status *overweight*. Menurut Zulaekah dan Oktaria (2020), *overweight* terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi serta berkaitan dengan pola makan, aktivitas fisik, faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup. Penelitian ini tidak mengukur seluruh faktor tersebut sehingga kontribusi setiap faktor terhadap status *overweight* tidak dapat ditentukan.

Selain itu, beberapa penelitian melaporkan bahwa paparan konten makanan di media sosial diduga berkaitan dengan *food cue reactivity* dan *food craving*. Namun, mekanisme tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini sehingga hanya digunakan sebagai hipotesis interpretatif untuk menjelaskan kemungkinan hubungan antara penggunaan media sosial dan status gizi. Perubahan status gizi juga merupakan proses yang terjadi dalam jangka waktu tertentu sehingga tidak dapat dijelaskan hanya berdasarkan penggunaan TikTok pada satu waktu pengamatan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Dwitami et al. (2024) dan Kurnia et al. (2022), yang sama-sama menunjukkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara penggunaan media sosial dan status gizi remaja. Kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa status gizi berkaitan dengan berbagai faktor, seperti pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan gaya hidup. Demikian pula, Iksan et al. (2025) menyebutkan bahwa

penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan perubahan gaya hidup, tetapi hubungannya dengan status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang berbeda pada setiap individu.

Khalida dan Adyas (2024) menyatakan bahwa *overweight* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketidakseimbangan asupan energi, aktivitas fisik, faktor genetik, stres, dan lingkungan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok tidak dapat dianggap sebagai satu-satunya faktor yang berkaitan dengan status *overweight*. Penelitian longitudinal atau eksperimental diperlukan untuk menguji mekanisme tersebut secara lebih komprehensif.

Hubungan kebiasaan makan dengan status *overweight*

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dan status *overweight* pada remaja di SMP Batik Surakarta ($p < 0,001$). Seluruh responden yang mengalami *overweight* berada dalam kelompok dengan kebiasaan makan kurang baik, sedangkan dalam kelompok dengan kebiasaan makan baik tidak ditemukan responden yang mengalami *overweight*.

Kemungkinan bahwa kebiasaan makan berkaitan dengan status *overweight*. Menurut Zulaekah dan Oktaria (2020), *overweight* terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang dipengaruhi oleh pola makan, aktivitas fisik, faktor genetik, dan gaya hidup. Namun, penelitian ini tidak mengukur seluruh faktor tersebut sehingga kontribusi setiap faktor terhadap status *overweight* tidak dapat ditentukan.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena tidak terdapat responden *overweight* dalam kelompok dengan kebiasaan makan baik (*complete separation*) sehingga hubungan yang diperoleh tampak sangat kuat. Selain itu, kategori kebiasaan makan ditentukan berdasarkan nilai rata-rata (*mean*) skor *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sehingga masih terdapat kemungkinan salah klasifikasi (*misclassification*), terutama pada responden dengan skor mendekati nilai titik potong. Oleh karena itu, besarnya hubungan yang diperoleh dapat dipengaruhi oleh metode pengelompokan kategori yang digunakan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan

hasil. Pertama, penelitian menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hanya dapat menunjukkan hubungan antarvariabel pada satu waktu dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Kedua, penelitian dilakukan di satu sekolah dan hanya melibatkan pengguna TikTok sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan untuk digeneralisasikan pada populasi remaja yang lebih luas.

Ketiga, data penggunaan TikTok, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner laporan mandiri (*self-report*), sedangkan pengukuran kebiasaan makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) berpotensi menimbulkan bias ingatan (*recall bias*). Keempat, pengelompokan kebiasaan makan menggunakan nilai rata-rata (*mean*) sebagai titik potong sehingga masih terdapat kemungkinan salah klasifikasi (*misclassification*), terutama pada responden dengan skor yang mendekati titik potong.

Selain itu, penelitian ini belum mengukur beberapa variabel perancu, seperti asupan energi, faktor genetik, dan status sosial ekonomi; durasi maupun jenis konten TikTok yang diakses responden juga belum diukur secara objektif. Oleh karena itu, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati, dan penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal dengan pengukuran yang lebih objektif agar hubungan antarvariabel dapat dijelaskan secara lebih komprehensif.

Kesimpulan

Intensitas penggunaan media TikTok berhubungan dengan kategori kebiasaan makan pada remaja di SMP Batik Surakarta, tetapi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status *overweight*. Kebiasaan makan juga berhubungan dengan status *overweight* pada remaja. Karena penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dan analisis bivariat, hasil penelitian hanya menunjukkan hubungan antarvariabel sehingga arah hubungan sebab-akibat maupun faktor yang paling dominan tidak dapat ditentukan.

Remaja diharapkan lebih bijak dalam menggunakan media sosial, khususnya dengan meningkatkan literasi digital terhadap konten makanan yang diterima. Selain itu, remaja dianjurkan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang melalui peningkatan konsumsi sayur dan buah serta pembatasan konsumsi makanan dan

minuman tinggi gula, garam, dan lemak. Pihak sekolah dan orang tua juga diharapkan memberikan edukasi gizi serta memantau kebiasaan jajan remaja sebagai upaya mendukung perilaku makan yang lebih sehat.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik dari pihak penulis maupun instansi, yang berkaitan dengan penelitian, kepengarangan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMP Batik Surakarta yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, arahan, serta dukungan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini.

Daftar Rujukan

- Abdurrahman, N., Doriza, S., & Oktaviani, M. (2024). Hubungan intensitas penggunaan media sosial TikTok dan perilaku konsumtif remaja. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 11(2), 202–212. <https://doi.org/10.21009/JKKP.112.09>
- Abidi, S. H. R., Almas, A., Ghani, A., Sabir, S., & Iqbal, R. (2021). Assessment of macronutrients consumption in the diet of adolescent school children in four seasons: A longitudinal study from an urban city in Pakistan. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1), Article 43. <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00268-5>
- Amelia, F., & Utama, C. (2024). TikTok media edukasi atau distraksi? Studi literatur tentang pengaruhnya terhadap motivasi dan prestasi belajar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Nusantara (IPNU)*, 1(1), 35–40. <https://ejournal.mediainsancreative.org/index.php/ipnu/article/view/53>
- Ayuningtyas, F., Cahyani, I. P., & Purabaya, R. H. (2022). Edukasi penggunaan media sosial

- TikTok sebagai media pembelajaran di SDIT Attasyakur. *Cendekia: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 25–31. <https://doi.org/10.32503/cendekia.v4i1.2326>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Tengah RISKESDAS 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.kemkes.go.id/book/653>
- Beal, T., Morris, S. S., & Tumilowicz, A. (2019). Global patterns of adolescent fruit, vegetable, carbonated soft drink, and fast-food consumption: A meta-analysis of global school-based student health surveys. *Food and Nutrition Bulletin*, 40(4), 444–459. <https://doi.org/10.1177/0379572119848287>
- Boeker, M., & Urman, A. (2022). An empirical investigation of personalization factors on TikTok. In *Proceedings of the ACM Web Conference 2022* (pp. 2298–2309). Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3485447.3512102>
- De Amicis, R., Mambrini, S. P., Pellizzari, M., Foppiani, A., Bertoli, S., Battezzati, A., & Leone, A. (2022). Ultra-processed foods and obesity and adiposity parameters among children and adolescents: A systematic review. *European Journal of Nutrition*, 61(5), 2297–2311. <https://doi.org/10.1007/s00394-022-02873-4>
- Dewi, H. Y., & Aprianti, A. (2024). Hubungan penggunaan media sosial, kualitas tidur, dan pola makan dengan status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika*, 10(3), 325–333. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.9074>
- Dwitami, N. D., Lestari, W. A., & Fitria, F. (2024). Hubungan pengetahuan gizi, body image, media sosial, dan perilaku konsumsi makanan terhadap status gizi siswi SMA Negeri 98 Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 7(2), 149–162. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v7i2.460>
- Hafiza, D., Utami, A., & Niriayah, S. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 2(1), 332–342. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/85>
- Haghjoo, P., Siri, G., Soleimani, E., Farhangi, M. A., & Alesaeidi, S. (2022). Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: A systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC Primary Care*, 23(1), Article 161. <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01761-4>
- Iksan, D., Hardiansyah, A., & Sholichah, F. (2025). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status gizi siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang. *Journal of Nutrition College*, 14(4), 314–321. <https://doi.org/10.14710/jnc.v14i4.43349>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Gizi saat remaja tentukan kualitas keturunan*. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan>
- Kurnia, A. D., Melizza, N., Masrurroh, N. L., & Prasetyo, Y. B. (2022). Hubungan antara penggunaan sosial media dengan status gizi pada remaja akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.34012/jukep.v5i1.2015>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16–18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Masnar, A., Hidayah, F. O., Rachmah, I. A., & Nurbaya, N. (2023). Combating excessive food consumption through augmented reality packaging: An explorative study of generation Z. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 9(1), 34–41. <https://doi.org/10.33490/jkm.v9i1.895>
- Misandi, Q. A. (2025). *Hubungan penggunaan aplikasi TikTok dengan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan siswa SMAN 5 Kota Bogor* [Skripsi sarjana, IPB University]. IPB University Scientific Repository. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/170506>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, Article 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Nurbaya, N., & Najdah, N. (2023). Food security status and coping strategies among

- adolescents during the COVID-19 pandemic in Mamuju. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(1), 130–136. <https://doi.org/10.33860/jik.v17i1.1894>
- Qutteina, Y., De Backer, C., & Smits, T. (2019). Media food marketing and eating outcomes among pre-adolescents and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(12), 1708–1719. <https://doi.org/10.1111/obr.12929>
- Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.6>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021). Eating behaviour of Indonesian adolescents: A systematic review of the literature. *Public Health Nutrition*, 24(S2), s84–s97. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Rianti, A. P., Soraya, S., & Ekaningrum, A. Y. (2023). Hubungan penggunaan media sosial, pengetahuan makan, dan sikap dengan perilaku makan remaja Kabupaten Lebak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 22(2), 82–87. <https://doi.org/10.33221/jikes.v22i02.2484>
- Sabiah, S. F., Nasution, A. S., & Jayanti, R. (2023). Analisis status gizi remaja di SMP Miftahul Huda IBS Bogor tahun 2022. *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 425–430. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.265>
- Silalahi, S. M. O., Dalimunthe, N. K., & Adyas, A. (2024). Hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMAN 12 Bandar Lampung. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(2), 939–946. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i2.3863>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survei konsumsi pangan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.uhamka.ac.id/id/eprint/14474/>
- van der Bend, D. L. M., Beunke, T. A., Shrewsbury, V. A., Bucher, T., & van Kleef, E. (2024). My feed is what I eat? A qualitative study on adolescents' awareness and appreciation of food marketing on social media. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 37(5), 1320–1335. <https://doi.org/10.1111/jhn.13336>
- Zulaekah, S., & Oktaria, A. (2020). Tingkat kecukupan zat gizi makro dan indeks massa tubuh pasien overweight pengunjung fasilitas kesehatan tingkat pertama. In *University Research Colloquium* (pp. 126–132). <https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1172>