

**Pengetahuan, Pendapatan Keluarga, Ketersediaan Pangan dan Frekuensi
Konsumsi Mie Instan dengan Status Gizi pada Remaja**
*Knowledge, Family Income, Food Availability and Frequency of Instant Noodle
Consumption with Nutritional Status of Adolescents*

Khairin Nisa Norvadila^{1*}, Aprianti²

^{1,2} Program Studi Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Banjarmasin,
Banjarmasin, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 08-02-2024

Received :19-04-2024

Revised :15-05-2024

Accepted :15-05-2024

Keywords:

pengetahuan;

pendapatan;

pangan;

frekuensi makan;

status gizi.

Abstract

Indonesia's nutritional problems are related to nutritional status of children and adolescents. Riskesdas (2018) shows are 16,8% of adolescents 13-18 years who are undernourished and 29,5% 13-18 years who are overnourished. The research aims to determine and identify the relationship between knowledge, family income, food availability and frequency of instant noodle consumption with nutritional status in adolescents. Using analytical observational with cross-sectional design. 69 subject are students at SMAN 1 Kelua. Height and weight measurements were carried out directly as well as data on knowledge, family income, food availability and frequency of consumption of instant noodle using questionnaire interviews and Spearman Rank. The Spearman Rank show a relationship between knowledge and nutritional status (p -value= 0,001), relationship between family income and nutritional status (p -value= 0,003), relationship between food availability and nutritional status (p -value= 0,028) and relationship between the frequency of instant noodle consumption and the nutritional status (p -value= 0,002). For conclusion there is a relationship between nutritional knowledge, income, food availability and frequency of instant noodle consumption with the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Kelua. It is hoped that schools and health centers will further optimize programs that can increase students knowledge of nutrition so students able implement that.

Abstrak

Permasalahan gizi Indonesia berkaitan dengan status gizi anak dan remaja. Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 16,8% remaja usia 13-18 tahun dengan kondisi kurang gizi serta sebanyak 29,5% remaja usia 13-18 tahun dengan kondisi gizi lebih. Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi hubungan pengetahuan gizi, pendapatan keluarga, ketersediaan pangan dan frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi pada remaja. Jenis penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross-sectional*. Subjek siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Kelua sebanyak 69 orang. Pengukuran tinggi badan dan berat badan dilakukan langsung serta data pengetahuan, pendapatan keluarga, ketersediaan pangan dan frekuensi konsumsi mie instan dengan wawancara kuesioner, analisis yang digunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil *Rank Spearman* menunjukkan ada hubungan bermakna antara pengetahuan dengan status gizi remaja (p -value= 0,001), ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan status gizi (p -value= 0,003), ada hubungan antara

ketersediaan pangan dengan status gizi (p -value= 0,028) dan ada hubungan antara frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi (p -value= 0,002). Kesimpulannya terdapat hubungan antara pengetahuan, pendapatan keluarga, ketersediaan pangan dan frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kelua. Diharapkan untuk pihak sekolah dan puskesmas mengoptimalkan program yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap gizi serta menerapkannya dalam kehidupan.

**Corresponden author:**

Khairin Nisa Norvadila, email: khairinnisanorvadila@gmail.com

*This is an open access article under the CC-BY license*

PENDAHULUAN

Status gizi dipengaruhi oleh 2 faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yaitu penyakit infeksi, jenis pangan yang dikonsumsi baik secara kualitas maupun kuantitas. Faktor tidak langsung antara lain sosial ekonomi, pendidikan, pengetahuan, pendapatan, pola asuh, sanitasi lingkungan, ketersediaan pangan serta perilaku terhadap pelayanan kesehatan.

Pengetahuan dibidang gizi sangat penting dalam menyeimbangkan status gizi dengan mengetahui jenis, sumber, sifat dan fungsi zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi mulai dari pemilihan bahan makanan yang baik hingga cara pengolahan makanan yang baik serta hubungan gizi dengan kesehatan yang optimal. Pendapatan keluarga juga ikut andil dalam faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Dengan pendapatan keluarga yang tinggi maka kualitas dan kuantitas bahan pangan yang dibeli akan lebih baik daripada keluarga yang memiliki pendapatan rendah.

Ketersediaan pangan termasuk dalam faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Ketersediaan pangan yang baik adalah tersedia sumber karbohidrat, protein, lemak, sayur dan buah. Ketersediaan pangan pokok rumah tangga dapat digunakan sebagai acuan banyaknya jumlah pangan yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan konsumsi rumah tangga.

Menurut data hasil riset kesehatan dasar tahun 2018, remaja usia 13-15 tahun yang mengalami status gizi sangat kurus di Kabupaten Tabalong adalah 1,39%, status gizi kurus 6,48%, status gizi gemuk 10,92%, dan status gizi obesitas sebanyak 0,83%. Sedangkan usia 16-18 tahun diketahui status gizi sangat kurus 1,00%, status gizi kurus 5,20%, status gizi gemuk 11,74%, dan status gizi obesitas 0,92% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Kelua yang dilakukan pada 10 subjek diketahui bahwa 60% remaja memiliki status gizi gemuk dan 10% dengan status gizi obesitas dan tingkat konsumsi mie instan sebesar 70%. Rata-rata pendapatan keluarga cukup rendah yaitu berkisar Rp. 1.000.000 – Rp. 2.000.000/bulan apabila dibandingkan dengan UMK Kabupaten Tabalong tahun 2022 yaitu sebesar Rp. 3.001.230. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, pendapatan keluarga, ketersediaan pangan dan frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kelua.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh murid kelas X dan XI SMA Negeri 1 Kelua sejumlah 224 orang. Teknik pengambilan subjek dengan proporsional random sampling dengan

total 69 orang. Analisis data menggunakan uji *Rank Spearman* dengan tingkat kepercayaan 95%. Pengambilan data tinggi badan dan berat badan dilakukan dengan pengukuran langsung, sedangkan data tingkat pengetahuan, pendapatan keluarga, ketersediaan pangan dan frekuensi konsumsi mie instan dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik dengan No. 009/KEP-UNISM/IV/2023.

HASIL

Status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak subjek yang memiliki status gizi kurus dan gemuk yang masing-masing berjumlah 25% (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Status Gizi	n	%
Sangat Kurus	7	10
Kurus	17	25
Normal	21	30
Gemuk	17	25
Obesitas	7	10
Total	69	100

Pengetahuan gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi subjek sebagian besar adalah tingkat pengetahuan cukup yaitu 42% (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pengetahuan gizi remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Pengetahuan Gizi	n	%
Baik	20	29
Cukup	29	42
Kurang	20	29
Total	69	100

Pendapatan keluarga

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pendapatan keluarga subjek adalah tinggi yaitu 68% (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat pendapatan keluarga remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Pendapatan Keluarga	n	%
Pendapatan Rendah	22	32
Pendapatan Tinggi	47	68
Total	69	100

Ketersediaan pangan

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar tingkat ketersediaan pangan subjek adalah kurang yaitu 52% (Tabel 4).

Tabel 4. Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat ketersediaan pangan remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Ketersediaan Pangan	n	%
Cukup	33	48
Kurang	36	52
Total	69	100

Frekuensi konsumsi mie instan

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar tingkat konsumsi mie instan subjek adalah sering yaitu sebanyak 72% (Tabel 5).

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan frekuensi konsumsi mie instan remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Frekuensi Konsumsi Mie Instan	n	%
Sering	50	72
Jarang	19	28
Total	69	100

Hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel pengetahuan dengan status gizi pada remaja didapatkan hasil ρ -value 0,001, dimana nilai ρ -value < α 0,05 (Tabel 6).

Tabel 6. Distribusi subjek berdasarkan pengetahuan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Pengetahuan Gizi	Status Gizi										Total	ρ -value	
	SK		K		N		G		O				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	0	0	0	0	16	23	4	6	0	0	20	100	0,001*
Cukup	7	10	17	25	5	7	0	0	0	0	29	100	
Kurang	0	0	0	0	0	0	13	19	7	10	20	100	
Total	7	10	17	25	21	30	17	25	7	10	69	100	

Keterangan: *Uji Rank Spearman, signifikan jika ρ -value < 0,05, SK= Sangat Kurus, K= Kurus, N= Normal, G= Gemuk, O= Obesitas

Hubungan pendapatan keluarga dengan status gizi pada remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel pendapatan keluarga dengan status gizi pada remaja didapatkan hasil ρ -value 0,003, dimana nilai ρ -value < α 0,05 (Tabel 7).

Tabel 7. Distribusi subjek berdasarkan pendapatan keluarga dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Pendapatan Keluarga	Status Gizi										Total	<i>p-value</i>	
	SK		K		N		G		O				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Rendah	4	6	5	8	13	18	0	0	0	0	22	100	0,003*
Tinggi	3	4	12	17	8	12	17	25	7	10	47	100	
Total	7	10	17	25	21	30	17	25	7	10	69	100	

Keterangan: *Uji *Rank Spearman*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$, SK= Sangat Kurus, K= Kurus, N= Normal, G= Gemuk, O= Obesitas

Hubungan ketersediaan pangan dengan status gizi pada remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel ketersediaan pangan dengan status gizi pada remaja didapatkan hasil $p\text{-value}$ 0,028, dimana nilai $p\text{-value} < \alpha$ 0,05 (Tabel 8).

Tabel 8. Distribusi subjek berdasarkan ketersediaan pangan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Ketersediaan Pangan	Status Gizi										Total	<i>p-value</i>	
	SK		K		N		G		O				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Kurang	4	6	11	16	11	16	5	7	5	7	36	100	0,028*
Cukup	3	4	6	9	20	14	12	18	2	3	33	100	
Total	7	10	17	25	21	30	17	25	7	10	69	100	

Keterangan: *Uji *Rank Spearman*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$, SK= Sangat Kurus, K= Kurus, N= Normal, G= Gemuk, O= Obesitas

Hubungan frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi pada remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi pada remaja didapatkan hasil $p\text{-value}$ 0,002, dimana nilai $p\text{-value} < \alpha$ 0,05 (Tabel 9).

Tabel 9. Distribusi subjek berdasarkan frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kelua

Frekuensi Konsumsi Mie Instan	Status Gizi										Total	<i>p-value</i>	
	SK		K		N		G		O				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%			
Jarang	4	6	5	8	10	14	0	0	0	0	19	100	0,002*
Sering	3	4	12	17	11	16	17	25	7	10	50	100	
Total	7	10	17	25	21	30	17	25	7	10	69	100	

Keterangan: *Uji *Rank Spearman*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$, SK= Sangat Kurus, K= Kurus, N= Normal, G= Gemuk, O= Obesitas

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tingkat pengetahuan remaja tergolong cukup. Pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja memiliki tingkat pengetahuan kategori cukup sebesar 42%. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah mengetahui tentang zat-zat gizi makro dan mikro beserta jenis dan manfaat zat gizi

tersebut. Hal tersebut didukung oleh kegiatan puskesmas setempat yang rutin melakukan penyuluhan kesehatan mengenai anemia, diabetes melitus dan sebagainya serta penjangkaran kesehatan, tentunya hal ini dapat menambah pengetahuan siswa. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu (Fitriani, 2020). Gizi seimbang bagi remaja adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (Marmi, 2014; Jayanti dan Novananda, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa remaja yang berpengetahuan baik dan cukup tetapi memiliki status gizi kurang dan lebih hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Sikap siswa tersebut muncul diawali karena adanya pengetahuan yang menurut persepsinya baik atau tidak baik yang mengakar dalam dirinya, sehingga siswa mampu bersikap sesuai pengetahuannya (Lestari, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa sikap terbentuk dari komponen pengetahuan dan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang. Tingkat pengetahuan ibu juga dapat mempengaruhi status gizi anak, menurut penelitian yang dilakukan oleh Rizki Amellia dan Anggray Duvita Wahyani (2020) bahwa perilaku keluarga sadar gizi (Kadarzi) mempengaruhi status gizi balita.

Tingkat pendapatan keluarga merupakan salah satu faktor yang menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi dalam keluarga. Pendapatan keluarga yang tinggi memungkinkan anggota keluarga dapat membeli bahan makanan yang sesuai kebutuhannya dan bervariasi, hal itu selaras dengan penelitian yang dilakukan Muhnul Aulia *et al.* (2020) yang menyatakan bahwa tingkat penghasilan mempengaruhi jenis pangan apa yang akan dibeli dengan adanya tambahan uang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fillus Chandra dan Aisah (2023) yang menyatakan bahwa pendapatan keluarga yang memadai dapat menunjang tumbuh kembang remaja dengan menerapkan hidup yang lebih baik serta mendukung adanya peningkatan dan perbaikan pada status gizi. Tingkat pendapatan yang tinggi mengakibatkan zat gizi yang diperlukan oleh seorang remaja dapat terpenuhi. Rendahnya pendapatan menjadi suatu kendala yang menyebabkan suatu keluarga tidak mampu membeli dan memilih pangan yang beragam dan berkualitas.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar siswa memiliki tingkat pendapatan keluarga yang tinggi sebesar 68%. Mayoritas orang tua siswa bekerja sebagai karyawan swasta di tambang batu bara dengan penghasilan sebulan di atas UMP Kalimantan Selatan (Rp. 2.906.473) dengan pendapatan yang tinggi maka daya beli terhadap bahan makanan cukup tinggi dan bervariasi. Akan tetapi, daya beli yang tinggi harus disertai dengan pengetahuan yang baik tentang gizi agar dapat memenuhi kebutuhan gizi setiap anggota keluarga. Tingginya pendapatan keluarga juga berpengaruh pada jumlah uang saku yang didapatkan oleh siswa. Jumlah uang saku yang lebih besar membuat anak sekolah sering mengkonsumsi makanan jajanan yang mereka sukai tanpa menghiraukan kandungan gizinya (Desi *et al.*, 2018).

Tingginya mayoritas pendapatan keluarga pada siswa di SMA Negeri 1 Kelua cukup berbanding terbalik dengan hasil tingkat ketersediaan pangan siswa yang kurang yaitu sebesar 52%. Hal tersebut bisa disebabkan oleh faktor-faktor lain diluar variabel yang digunakan oleh peneliti seperti jumlah anggota keluarga yang besar dan pengetahuan gizi ibu yang kurang. Ketersediaan pangan merupakan kegiatan pertama yang menentukan konsumsi pangan keluarga. Ketersediaan pangan rumah tangga yang tersedia cukup baik merupakan hal yang sangat utama dalam perbaikan gizi keluarga khususnya dalam hal ini gizi remaja (Hartina *et al.*, 2020).

Ketersediaan pangan yang baik akan menghasilkan keberagaman makanan yang baik pula. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Semakin beragam pangan yang dikonsumsi dalam proporsi makanan yang seimbang semakin mudah untuk memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan (Harahap *et al.*, 2020). Mengonsumsi makanan cepat saji atau jajanan saat ini sudah menjadi kebiasaan terutama oleh anak usia sekolah. Faktor yang mempengaruhi perilaku atau kebiasaan konsumsi mie instan pada remaja yaitu pengetahuan dan sikap yang berasal dari dalam diri, sedangkan faktor yang berasal dari luar yaitu ketersediaan pangan, teman sebaya, media sosial dan uang saku (Nasution *et al.*, 2023). Sebagian besar makanan jajanan yang dibeli oleh remaja adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Remaja lebih memilih makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi namun rendah vitamin dan mineral seperti mie instan (Safitri dan Fitrianti, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswa sering mengonsumsi mie instan yaitu sebesar 72%. Frekuensi sering konsumsi mie instan adalah ≥ 1 kali per hari dan ≤ 3 kali per minggu untuk frekuensi jarang. Menurut hasil riset kesehatan dasar tahun 2018, berdasarkan kelompok umur 15-19 tahun terdapat 11,2% remaja yang mengonsumsi mie instan setidaknya ≥ 1 kali per hari dan 67,6% yang mengonsumsi mie instan 1-6 kali per minggu (Kemenkes, 2018). Konsumsi mie instan lebih dari dua kali dalam seminggu dapat berpengaruh pada terjadinya *metabolic syndrome* pada wanita, yang dapat menyebabkan adanya tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi, meningkatkan risiko jantung, *stroke* dan diabetes (Shin *et al.*, 2014).

Mie instan kerap menjadi pilihan makanan para siswa pada saat jam istirahat di sekolah, dikarenakan cara pembuatannya yang mudah dan cepat serta dengan rasa yang bervariasi. Mengonsumsi mie instan menjadi salah satu alternatif dalam pemenuhan rasa lapar dikarenakan waktu istirahat di sekolah yang tidak terlalu panjang, namun tanpa disadari kandungan dalam makanan instan belum dapat memenuhi kebutuhan seseorang. Mie instan mengandung karbohidrat dalam jumlah yang besar, sedikit protein, vitamin dan mineral. Konsumsi mie instan yang sering dan dengan penyajian yang kurang tepat dapat menuntun remaja untuk mengonsumsi lemak dan natrium secara berlebihan dan menyebabkan kelebihan zat gizi yang akan berujung dengan kelebihan berat badan (Pratiwi *et al.*, 2021).

Penambahan bahan makanan lain akan memberikan kebutuhan gizi yang seimbang bagi tubuh, karena mie instan dengan bahan utama tepung terigu lebih banyak mengandung karbohidrat, sehingga diperlukan tambahan sumber protein dan lemak serta sayuran (Efrizal, 2021).

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan, pendapatan keluarga, ketersediaan pangan dan frekuensi konsumsi mie instan dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Kelua. Diharapkan untuk pihak orang tua dapat memberikan makanan yang bervariasi dan bergizi seimbang untuk anak. Untuk sekolah dan puskesmas setempat, dapat mencanangkan program-program yang berkaitan dengan gizi untuk siswa agar dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap gizi sehingga dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amellia, R., Wahyani, A.D., 2020. Hubungan Perilaku Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dengan Status Gizi Balita 24-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*. 2(1), 18-22. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i01.255>
- Aulia, M., Kasumayanti, E., Nislawaty. 2020. Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Balita di Desa Tambang Wilayah Kerja Puskesmas Tambang Kabupaten Kampar Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 1(1), 35-41. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1066/865>
- Chandra, F., Aisah., 2023. Hubungan Sosial ekonomi terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 11 Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 12 (1), 188-193. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v12i1.683>
- Desi., Suaebah., Astuti, W. D., 2018. Hubungan Sarapan, Uang Saku dengan Jajanan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 4(2), 103-108. <https://doi.org/10.30602/jvk.v4i2.142>
- Efrizal, W., 2021. Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Remaja. *Citra Delima: Jurnal Ilmiah Stikes Citra Delima Bangka Belitung*. 4(2), 94-100. <https://www.neliti.com/publications/368192/perilaku-konsumsi-mie-instan-pada-remaja>
- Fitriani, R., 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health and Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*. 4 (1), 29-38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Harahap, N.L., Lestari, W., Manggabarani, S., 2020. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*. 12(2), 45-51. https://www.researchgate.net/publication/354541989_Hubungan_Keberagaman_Makanan_Makanan_Jajanan_Dan_Aktivitas_Fisik_Dengan_Status_Gizi_Remaja_Di_Kabupaten_Labuhan_Batu
- 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. 3(4), 203-209. <https://doi.org/10.56338/jks.v3i4.1714>
- Jayanti, Y.D., Novananda, N.E., 2017. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri)', *Jurnal Kebidanan*. 6(2), 100-108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Kemenkes., 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Lestari, P., 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Jurnal Olahraga dan Gizi*. 2(2), 73-80. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Marmi., 2014. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Nasution, N.H., Jufri, S., Saindah, S.N., Hastuty, R., Haslan, P., 2023. Analisis Kebiasaan Mengonsumsi Mie Instan pada Mahasiswa di UD. Diana Kelurahan Batunadua Jae. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. 8(1), 33-40. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/1022/672>
- Pratiwi, F.I., Ulvie, Y.N.S., Handarsari, E., Susanti, P., 2021. Konsumsi Mie Instan dan Status Gizi Remaja di Desa Kalongan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Prosiding*

- Seminar Nasional Unimus. 4, 1400-1407.
<https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/912>
- Safitri, N.R.D., Fitranti, D.Y., 2016. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*. 5(4), 376-380.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/16438/15838>
- Shin, H.J., Cho, E., Lee, H.J., Fung, T.T., Rimm, E., Rosner, B., *et al.*, 2014. Instant Noodle Intake and Dietary Patterns are Associated with Distinct Cardiometabolic Risk Factors in Korea. *The Journal of Nutrition*. 144 (8), 1247-1255.
<https://doi.org/10.3945/jn.113.188441>