

**KORELASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, PERILAKU DIET,
KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN JUMLAH UANG SAKU
DENGAN KEGEMUKAN
(Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh:

Muhammad Althof Salman Arib

NIM. 2104770

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**KORELASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, PERILAKU DIET,
KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN JUMLAH UANG SAKU
DENGAN KEGEMUKAN
(Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)**

Oleh
Muhammad Althof Salman Arib

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhammad Althof Salman Arib 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

MUHAMMAD ALTHOF SALMAN ARIB

**KORELASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, PERILAKU
DIET, KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN JUMLAH UANG SAKU
DENGAN KEDEMUKAN**

(Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



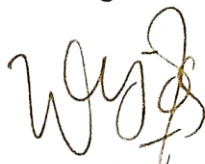
Delita Septia Rosdiana, S.Pd., M.Si.
NIPT. 920200419891208201

Pembimbing II



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.
NIPT. 920200419930102201

Mengetahui,
Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.
NIPT. 920200419930102201

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Althof Salman Arib
NIM : 2104770
Program Studi : S1 Gizi
Judul Karya : Korelasi Penggunaan Media Sosial, Perilaku Diet, Konsumsi *Junk Food*, dan Jumlah Uang Saku dengan Kegemukan (Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi judul “Korelasi Penggunaan Media Sosial, Perilaku Diet, Konsumsi *Junk Food*, dan Jumlah Uang Saku dengan Kegemukan” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 16 Mei 2025



Muhammad Althof Salman Arib
NIM. 2104770

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Korelasi Penggunaan Media Sosial, Perilaku Diet, Konsumsi *Junk Food*, dan Jumlah Uang Saku dengan Kegemukan" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., MA., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia atas arahannya selama menjalani proses akademik.
2. Ibu Widya Astuti, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi yang telah memfasilitasi dan mendukung kelancaran studi penulis.
3. Ibu Delita Septia Rosdiana, S.Gz., M.Si. dan Ibu Widya Astuti, S.Gz., M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Muchamad Riziki Sentani S.Si., M.Pd. yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Gizi atas ilmu dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Seluruh fakultas di Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sebagai tempat pelaksanaan penelitian, sehingga proses pengumpulan data dapat berjalan dengan lancar.
7. Seluruh responden dan enumerator yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.
8. Orang tua tercinta Bapak Asep Suhendar dan Ibu Sartika, kakak-kakak, serta ponakan-ponakan penulis yang selalu mendoakan, mendukung secara moril maupun materiil, serta menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan studi ini.

9. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan (*po donat, geng-gong, GAS, batman, dan Gizi 21*) atas kebersamaan, kerja sama, dan saling menyemangati selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi semua pihak.

Bandung, 16 Mei 2025



Penulis
Muhammad Althof Salman Arib

**KORELASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL, PERILAKU DIET,
KONSUMSI *JUNK FOOD*, DAN JUMLAH UANG SAKU
DENGAN KEGEMUKAN
(Studi pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia)**

Oleh:

Muhammad Althof Salman Arib

NIM. 2104770

muh_althof@upi.edu

Abstrak: Kasus gemuk (*overweight*) dan obesitas menjadi perhatian kesehatan global, termasuk di kelompok dewasa awal (mahasiswa). Kegemukan terjadi karena terdapat penumpukan *adipose* secara berlebihan dan menyebabkan berat badan berlebih dari normalnya, kondisi ini ditandai ketika IMT mencapai $>25 \text{ kg/m}^2$. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kejadian kegemukan pada mahasiswa adalah durasi penggunaan media sosial, perilaku diet *emotional eating*, frekuensi konsumsi *junk food*, dan jumlah uang saku. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor risiko yang berkorelasi dengan kejadian kegemukan pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Pemilihan mahasiswa UPI sebagai subjek penelitian didasarkan oleh studi pendahuluan yang menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan faktor-faktor risiko yang akan diteliti. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* menggunakan teknik *proportional sampling* dari 9 fakultas dengan total 46 subjek mahasiswa S1 UPI menggunakan rumus *Lemeshow* dengan tingkat kesalahan 10%. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara perilaku diet *emotional eating* ($p\text{-value} = 0,037$) dengan kegemukan. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial ($p\text{-value} = 0,861$), frekuensi konsumsi *junk food* ($p\text{-value} = 0,732$), dan jumlah uang saku ($p\text{-value} = 1,000$) dengan kegemukan.

Kata Kunci: *Emotional Eating*, *Junk Food*, Kegemukan, Media Sosial, Uang Saku

**CORRELATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE, DIETARY BEHAVIOR,
JUNK FOOD CONSUMPTION, AND POCKET MONEY WITH
OVERWEIGHT AND OBESITY (A Study Among Students at Universitas
Pendidikan Indonesia)**

By:

Muhammad Althof Salman Arib

NIM. 2104770

muh_althof@upi.edu

Abstract: Overweight and obesity cases are a global health concern, including in early adulthood (college students). Overweight and obesity occurs due to excessive accumulation of adipose tissue and causes excess body weight from normal, this condition is indicated when BMI reaches $>25 \text{ kg/m}^2$. Factors that can influence the incidence of overweight and obesity in students are the duration of social media use, emotional eating diet behavior, frequency of junk food consumption, and amount of pocket money. The purpose of this study was to analyze risk factors that correlate with the incidence of overweight and obesity in students at Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). The selection of UPI students as research subjects was based on a preliminary study that showed problems related to the risk factors to be studied. The research method used was cross-sectional using proportional sampling techniques from 9 faculties with a total of 46 UPI undergraduate students using the Lemeshow formula with a 10% error rate. The statistical test used in the bivariate analysis was the Chi-Square test. The results showed a significant correlation between emotional eating diet behavior ($p\text{-value} = 0.037$) with overweight and obesity. There is no significant correlation between the duration of social media use ($p\text{-value} = 0.861$), frequency of junk food consumption ($p\text{-value} = 0.732$), and the amount of pocket money ($p\text{-value} = 1.000$) with overweight and obesity.

Keywords: Emotional Eating, Junk Food, Overweight and Obesity, Pocket Money, Social Media

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN BEBAS PLAGIARISME	i
KATA PENGANTAR	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Manfaat Praktis	3
1.4.2 Manfaat Teoritis	3
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kegemukan	5
2.1.1 Patofisiologi	5
2.1.2 Prevalensi	7
2.1.3 Faktor Risiko	7
2.2 Perilaku	10
2.2.1 Jenis-jenis Perilaku	10
2.2.2 Perilaku Kesehatan	10
2.3 Media Sosial	12
2.3.1 Dampak Durasi Penggunaan Media Sosial terhadap Kegemukan	12
2.4 Perilaku Diet	13
2.4.1 Dampak Perilaku Diet <i>Emotional Eating</i> terhadap Kegemukan	14
2.5 <i>Junk Food</i>	15
2.5.1 Dampak Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> terhadap Kegemukan	15
2.6 Tingkat Ekonomi	16
2.6.1 Dampak Jumlah Uang Saku terhadap Kegemukan	16
2.7 Karakteristik Dewasa Awal	17
2.7.1 Mahasiswa	18
2.8 Penelitian Terdahulu	18
2.9 Kerangka Teori	21
2.10 Kerangka Konsep	22
2.11 Definisi Operasional	22
2.12 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.3.1 Populasi	25

3.3.2 Rumusan Besar Sampel	25
3.3.3 Teknik Penarikan Sampel	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	27
3.5 Prosedur Analisis Data.....	28
3.5.1 Analisis Data Univariat.....	28
3.5.2 Analisis Data Bivariat	28
3.6 Isu Etik	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Hasil Penelitian	30
4.4.1 Hasil Analisis Univariat	30
4.4.2 Hasil Analisis Bivariat	34
4.2 Pembahasan Penelitian.....	35
4.2.1 Pembahasan Analisis Univariat	35
4.2.2 Pembahasan Analisis Bivariat.....	39
4.2.2.1 Korelasi Perilaku Diet <i>Emotional Eating</i> dengan Kegemukan.....	39
4.2.2.2 Korelasi Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kegemukan	39
4.2.2.3 Korelasi Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Kegemukan	40
4.2.2.4 Korelasi Jumlah Uang Saku dengan Kegemukan	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	43
5.1 Simpulan	43
5.2 Saran	43
5.2.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya.....	43
5.2.2 Saran untuk Subjek	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Daftar penelitian terdahulu.....	19
Tabel 2.2 Definisi operasional	22
Tabel 3.1 Proporsi subjek setiap fakultas	26
Tabel 4.1 Sebaran karakteristik subjek	30
Tabel 4.2 Sebaran durasi penggunaan media sosial pada subjek.....	31
Tabel 4.3 Rumus pengkategorian variabel.....	31
Tabel 4.4 Sebaran tingkat <i>emotional eating</i> pada subjek.....	32
Tabel 4.5 Sebaran frekuensi konsumsi <i>junk food</i> pada subjek.....	32
Tabel 4.6 Rata-rata frekuensi konsumsi <i>junk food</i> /minggu pada subjek	32
Tabel 4.7 Sebaran status gizi pada subjek.....	33
Tabel 4.8 Korelasi durasi penggunaan media sosial dengan kegemukan	34
Tabel 4.9 Korelasi perilaku diet <i>emotional eating</i> dengan kegemukan	34
Tabel 4.10 Korelasi frekuensi konsumsi <i>junk food</i> dengan kegemukan.....	35
Tabel 4.11 Korelasi jumlah uang saku dengan kegemukan	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian	21
Gambar 2.2 Kerangka konsep penelitian	22

DAFTAR SINGKATAN

BMI	: <i>Body Mass Index</i>
FFQ	: <i>Food Frequency Questionnaire</i>
IMT	: Index Massa Tubuh
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Permenkes	: Peraturan Menteri Kesehatan
PTM	: Penyakit Tidak Menular
SKI	: Survey Kesehatan Indonesia
SQ	: <i>Semi Quantitative</i>
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata peneliti.....	50
Lampiran 2 Lembar pengesahan proposal dan skripsi	51
Lampiran 3 Surat izin penelitian	53
Lampiran 4 Sertifikat <i>ethical clearance</i>	54
Lampiran 5 Instrumen penelitian	56
Lampiran 6 Pedoman skoring instrumen penelitian	63
Lampiran 7 Output SPSS	64
Lampiran 8 Dokumentasi pengambilan data.....	69
Lampiran 9 Draft artikel ilmiah	70
Lampiran 10 Bukti turnitin skripsi.....	81
Lampiran 11 Bukti turnitin draft artikel ilmiah.....	82

DAFTAR PUSTAKA

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2020). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 24, 215 - 222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>.
- Akbar, H. (2020). Pemberian Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.37385/ceej.v2i1.123>
- Aljefree, N. M., & Alhothali, G. T. (2022). *Exposure to Food Marketing via Social Media and Obesity among University Students in Saudi Arabia*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19105851>
- Alshammari, G., Osman, M., Alabdulkarem, K., Alsoghair, S., Mohammed, M., Al-Harbi, L., & Yahya, M. (2022). The effect of dietary behaviors on the nutritional status and associated factors of Yemeni students in Saudi Arabia. *PLoS ONE*, 17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268659>.
- Angela, E. W. (2022). Pengaruh Usaha Tambang Emas Rakyat terhadap Kondisi Sosial Ekonomi Penambang Desa Kenanga Kecamatan Simpang Hulu Kabupaten Ketapang. *Doctoral dissertation*. IKIP PGRI Pontianak.
- Arikunto, S. (2010). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Auliah, A. N., Nur'aeni, A. L., Hidayati, E. N., & Yusup, I. R. (2020). Hubungan Pola Hidup dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7A. *Bio Educatio*, 5(1), 378592.
- Auliannisaa, A., & Wirjatmadi, B. (2023). Hubungan *Emotional Eating* dan Pola Konsumsi Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 212–218. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.212-218>
- Bukan, M., Limbu, R., & Ndoen, E. (2020). Gambaran Perilaku Pencarian Pengobatan Penyakit Tuberkulosis (TB) Pada Masyarakat di Wilayah Kerja Media Kesehatan Masyarakat. *Media Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 8–16.
- Bombassaro, B., Araujo, E., & Velloso, L. (2024). The hypothalamus as the central regulator of energy balance and its impact on current and future obesity treatments. *Archives of Endocrinology and Metabolism*, 68. <https://doi.org/10.20945/2359-4292-2024-0082>.
- Cullen, S., & Oppenheimer, D. (2024). Choosing to learn: The importance of student autonomy in higher education. *Science Advances*, 10. <https://doi.org/10.1126/sciadv.ado6759>.
- Commors, M. J. (2002). *Determinants of health: theory, understanding, portrayal, policy (Vol. 13)*. Springer Science & Business Media.
- Firdausi, A., Khomsan, A., & Rahman, P. H. (2022). Hubungan Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Mahasiswa IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(1), 16–24. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.16-24>
- Gharrieni, R. H., Angraini, D. I., & Rahmayani, F. (2023). Faktor Risiko Penggunaan Media Sosial pada Obesitas. *Medical Profession Journal of*

- Lampung*, 13(1), 166–171. <https://doi.org/10.53089/medula.v13i1.571>
- García-Mayor, J., Moreno-Llamas, A., & De La Cruz-Sánchez, E. (2022). How socioeconomic status affect weight status through health-related lifestyles: a latent class analysis.. *European journal of cardiovascular nursing*. <https://doi.org/10.1093/eurjcn/zvac101>.
- Harahap, M. A. R., & Siregar, P. A. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 230-237.
- Haryati, C. J., Wiryanto, W., & Utami, R. P. (2023). Analisis Pengaruh Pola Makan dan *Emotional Eating* terhadap Kejadian Berat Badan Berlebih pada Pekerja di PT. Buma BRC Kota Balikpapan. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 3(2), 1231-1242.
- Hayden, J. (2019). *Health behavior theory (third edition)*. Department of Public Health William Paterson University Wayne: New Jersey.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo, M.Sc. Jakarta: Erlangga. (Edisi Kelima).
- Husna, D. S., & Puspita, I. D. (2020). Korelasi antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Durasi Tidur dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 76–84.
- Indriati, M. (2020). Perilaku Makan dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di SD Cikancung 04 Desa Mandalasari Kabupaten Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, 14(1), 81-89.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404-412.
- Jie, H., Khan, I., Alharthi, M., Zafar, M., & Saeed, A. (2023). Sustainable energy policy, socio-economic development, and ecological footprint: The economic significance of natural resources, population growth, and industrial development. *Utilities Policy*. <https://doi.org/10.1016/j.jup.2023.101490>.
- Jin, X., Qiu, T., Li, L., Yu, R., Chen, X., Li, C., Proud, C. G., & Jiang, T. (2023). *Pathophysiology of Obesity and Its Associated Diseases*. *Acta Pharmaceutica Sinica B*, 13(6), 2403–2424. <https://doi.org/10.1016/j.apsb.2023.01.012>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2023). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*. Jakarta: Kemendikbud RI.
- Kasmarini, F., Andriani, E., & Sabrina, S. (2023). *The Relationship Between Fast Food Consumption, Pocket Money, and Quality of Sleep with Over Nutrition in Adolescents*. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 8(2), 116. <https://doi.org/10.32807/jgp.v8i2.400>
- Keipert, S., & Ost, M. (2021). Stress-induced FGF21 and GDF15 in obesity and obesity resistance. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 32, 904-915. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2021.08.008>.
- Kementerian Kesehatan BKPK. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Jakarta: Kemenkes BKPK.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. Jakarta: Kemenkes RI

- Kemp, S. (2019). *Digital 2019: Global Internet Use Accelerates*, <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-useaccelerates>
- Khamidah, A. F., Iwaningsih, S., & Ningtyas, L. N. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi dan *Emotional Eating* dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 12(1), 32–40. <https://doi.org/10.31983/jrg.v12i1.11064>
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur dan Kebiasaan Makan *Junk Food* dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*, 5(3), 750. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>
- Kobylińska, M., Antosik, K., Decyk, A., & Kurowska, K. (2021). Malnutrition in Obesity: Is It Possible?. *Obesity Facts*, 15, 19 - 25. <https://doi.org/10.1159/000519503>.
- Kopelman, P.G., Caterson, I. D., & Dietz, W. H. (2010). *Clinical obesity in adults and children*. Wiley-Blackwell.
- Liu, W., Yuan, Q., Zeng, N., McDonough, D. J., Tao, K., Peng, Q., & Gao, Z. (2021). *Relationships between College Students' Sedentary Behavior, Sleep Quality, and Body Mass Index*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18083946>
- Lubis, M. Y., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Malahayati Tahun 2020. *Human Care Journal*, 5(4), 891.
- Mappanyukki, A. A., Akkase, A., Wahid, W. M., Aeni, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik terhadap Daya Tahan Kardiovaskular. 1(2320), 2840–2845.
- Min, S., Song, D., Lee, C., Roh, E., & Kim, M. (2024). Hypothalamic AMP-Activated Protein Kinase as a Whole-Body Energy Sensor and Regulator. *Endocrinology and Metabolism*, 39, 1 - 11. <https://doi.org/10.3803/EnM.2024.1922>.
- Mursidah, I. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) pada Remaja di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul Yogyakarta. *Doctoral dissertation*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Ngo, T., & Lung, S. (2023). Impact of physical and social living environments on pro-environmental intentions. *Scientific Reports*, 13. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-41372-2>.
- Papadopoulou, S., Mantzourou, M., Voulgaridou, G., Pavlidou, E., Vadikolias, K., Antasouras, G., Vorvolakos, T., Psara, E., Vasios, G., Serdari, A., Poullos, E., & Giaginis, C. (2023). Nutritional Status Is Associated with Health-Related Quality of Life, Physical Activity, and Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in an Elderly Greek Population. *Nutrients*, 15. <https://doi.org/10.3390/nu15020443>.
- Mustofa, L. F., Husna, I., Hermawan, D., & Langki, S. S. (2021). Gambaran Angka Kenaikan Berat Badan saat Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 8, 73–80.
- Nadhiroh, A. P. S. R. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dan Aktivitas

- Fisik dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga. Program Studi S1 Gizi Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 176–182.
- Natalia, J. R., Rodiani, & Zulfadli. (2020). Pengaruh Obesitas dalam Kehamilan Terhadap Berat Badan Janin. *Medula*, 10(3), 539–544.
- Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). *Emotional Eating and Psychological Distress: Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya*. *Amerta Nutrition*, 8(4), 582–592. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i4.2024.582-592>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Octari, C., Liputo, N. I., & Edison, E. (2014). Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Negeri 08 Alang Lawas Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), 131–135. <https://doi.org/10.25077/jka.v3i2.50>
- Pandey, B., Reba, M., Joshi, P., & Seto, K. (2020). Urbanization and food consumption in India. *Scientific Reports*, 10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-73313-8>.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2024). *Pemilihan Perguruan Tinggi*. <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/perguruan-tinggi>
- Patrichia, Y., Yuliantini, E., Krisnasary, A., & Yunianto, A. E. (2024). Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Obesitas Remaja. 6(1), 159–168.
- Pebriani, L., Frethernety, A., & Trinovita, E. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi Junk Food terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 270–280. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3103>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Permenkes No. 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Rahmawati, H. N., Iqomh, M. K. B., & Hermanto, H. (2019). Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 77–81.
- Ramadani, F., & Jannah, F. (2023). The Relationship between Fast Food Consumption and the Incidence of Obesity in Students of SMA Negeri 3 Subang and Its Review According to Islamic Views. *Junior Medical Journal*, 1(7), 923–931.
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Jayapangus Press Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(1), 1–11.
- Rossi, A. A., Pietrabissa, G., Castelnovo, G., & Mannarini, S. (2024). Cognitive restraint, uncontrolled eating, and emotional eating. The Italian version of the Three Factor Eating Questionnaire-Revised 18 (TFEQ-R-18): A three-step validation study. *Eating and weight disorders-studies on anorexia, bulimia and obesity*, 29(1), 16. <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01642-y>
- Salim, B. R. K., Wihandani, D. M., & Dewi, N. N. A. (2021). Obesitas sebagai

- Faktor Risiko Terjadinya Peningkatan Kadar Trigliserida dalam Darah: Tinjauan Pustaka. *Intisari Sains Medis*, 12(2), 519–523. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i2.1031>
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). *Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>
- Siswadi, F. K. D. (2021). Hubungan Citra Tubuh, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswi di Sma Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. *Doctoral dissertation*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Su, Y., Li, X., Li, H., Xu, J., & Xiang, M. (2023). Association between Sedentary Behavior during Leisure Time and Excessive Weight in Chinese Children, Adolescents, and Adults. *Nutrients*, 15. <https://doi.org/10.3390/nu15020424>.
- Suryani, I. S., Sulastri, M., & Hasrinurhidayat, H. (2020). Hubungan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 79-84.
- Syed, N. K., Syed, M. H., Meraya, A. M., Albarraq, A. A., Al-Kasim, M. A., Alqahtani, S., Makeen, H. A., Yasmeen, A., Banji, O. J. F., & Elnaem, M. H. (2020). *The Association of Dietary Behaviors and Practices with Overweight and Obesity Parameters among Saudi University Students*. *PLoS ONE*, 15(9 September), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238458>
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamulu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- The World Obesity Federation. (2022). *Projections of Obesity Prevalence in 2030*. World Obesity Atlas 2022, March, 18–41.
- Vijay, J. M. (2024). Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa. *Doctoral dissertation*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wikandari, R. J., & Purlinda, D. E. (2023). Sosialisasi dan Skrining Sindrom Metabolik melalui Pengukuran IMT, Tekanan Darah, serta Pemeriksaan Glukosa Darah pada Orang Dewasa di Masa Pandemi Covid-19. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 634–641. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i3.1859>
- World Health Organization. (2024). *Overweight and Obesity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- World Health Organization. (2016). *Protecting Children from Unhealthy Foods and Drinks*. <https://www.who.int/westernpacific/news/item/19-12-2016-protecting-children-from-unhealthy-foods-and-drinks>
- Xiao, F., & Guo, F. (2021). Impacts of essential amino acids on energy balance. *Molecular Metabolism*, 57. <https://doi.org/10.1016/j.molmet.2021.101393>.
- Yang, M., Liu, S., & Zhang, C. (2022). *The Related Metabolic Diseases and Treatments of Obesity*. *Healthcare (Switzerland)*, 10(9), 1–21. <https://doi.org/10.3390/healthcare10091616>

- Yuniah, B., Feriandi, Y., & Yulianto, F. A. (2023). Proporsi Konsumsi *Junk Food* dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*, 69-74.
- Ziso, D., Chun, O. K., & Puglisi, M. J. (2022). *Increasing Access to Healthy Foods through Improving Food Environment: A Review of Mixed Methods Intervention Studies with Residents of Low-Income Communities*. *Nutrients*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/nu14112278>