

GAMBARAN POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN *SOFT DRINK* RESIKO PENYAKIT TIDAK MENULAR HIPERTENSI REMAJA DI SMA SANTO PETRUS MEDAN TAHUN 2024

Magda Siringo-ringo¹, Indra Hizkia P², Rusliana³
STIKes Santa Elisabeth Medan^{1,2,3}
Email: ruslianatambunan5@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is the factor that results in the greatest mortality on earth at a young age. In Indonesia, the most common cause of death is hypertension, which is included in the category of non-communicable diseases (NCDs). Consuming too much junk food results in hypertension. Consuming soft drinks excessively will increase the number of calories that the body stores as fat. The accumulation of fat in the body can lead to blockage of blood flow and the formation of plaque or atherosclerosis, potentially leading to hypertension. **Objective:** This study aims to identify the pattern of junk food and soft drink consumption patterns at the risk of non-communicable diseases of hypertension. **Methods:** The researcher used a quantitative method, the populations are 210 people, with a sample of 68 people, using a simple random sampling technique, data collection using a food frequency questionnaire (FFQ) and measuring the blood pressure of students. **Results:** The study found that the consumption pattern of junk food in the frequent category is 60.3%, the frequency consumption pattern of junk food in the category is 55.9%, the category is less than 26.5%, the category is more than 17.6%, the consumption pattern of the amount of junk food in the category is 51.5%, the category is less than 36.7%, the category is over 11.8%, The consumption pattern of soft drinks in the frequent category is 41.2%, the frequency consumption pattern of soft drinks in the fair category is 51.5%, the less than 35.3%, the more than 13.2%, the consumption pattern of the amount of soft drinks in the moderate category is 48.5%, the less than 42.6%, the more than 8.8%, Adolescents who have a history of normal hypertension (32.4%). **Advice:** Adolescents are expected to reduce the habit of consuming junk food and soft drinks too often, because these types of foods and drinks can increase the risk of various dangerous diseases such as hypertension.

Keywords: *Jun Food, Soft Drink, Hypertension*

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi ialah faktor yang mengakibatkan kematian terbesar di muka bumi pada usia muda. Di Indonesia, penyebab kematian terbanyak adalah hipertensi, yang termasuk dalam kategori penyakit yang tidak dapat menular (PTM). Mengonsumsi *junk food* terlalu berlebih mengakibatkan hipertensi. Mengonsumsi *soft drink* secara berlebihan akan naik dari jumlah kalori yang disimpan tubuh sebagai lemak. Akumulasi lemak di dalam tubuh dapat menyebabkan penyumbatan aliran darah dan pembentukan plak atau aterosklerosis, yang berpotensi menyebabkan hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran pola konsumsi *junk food* dan *soft drink* resiko penyakit tidak menular hipertensi remaja di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024. **Metode:** Peneliti menggunakan metode kuantitatif, Adapun populasi sebanyak 210 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 68 orang, menggunakan teknik *simple random sampling*, Pengambilan data dengan menggunakan kuisioner *food frequency questionnaire* (FFQ) dan mengukur tekanan darah siswa/i SMA Santo Petrus Medan. **Hasil:** Penelitian ditemukan pola konsumsi jenis *junk food* kategori sering 60,3%, pola konsumsi frekuensi *junk food* kategori cukup 55,9%, kategori kurang 26,5%, kategori lebih 17,6%, pola konsumsi jumlah *junk food* kategori cukup 51,5%, kategori kurang 36,7%, kategori lebih 11,8%, Pola konsumsi jenis *soft drink* kategori sering 41,2%, pola konsumsi frekuensi *soft drink* kategori cukup 51,5%, kategori kurang 35,3%, kategori lebih 13,2%, pola konsumsi jumlah *soft drink* kategori cukup 48,5%, kategori kurang 42,6%, kategori lebih 8,8%, Remaja yang memiliki riwayat hipertensi normal (32,4%). **Saran:** Diharapkan remaja untuk mengurangi kebiasaan mengonsumsi *junk food* dan *soft drink* terlalu sering, karena jenis makanan dan minuman tersebut dapat meningkatkan berbagai resiko penyakit berbahaya seperti hipertensi.

Kata kunci: *Junk food, Soft drink, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Penyakit tekanan darah tinggi biasanya terjadi pada orang tua, tetapi banyak penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah tinggi dapat terjadi pada remaja. Penelitian Sinaiko et al. (1989) menyebutkan bahwa 4,2% anak usia 10-15 tahun mengalami tekanan darah tinggi. Data dari Riskesdas tahun 2013 juga menunjukkan bahwa 8,7% penderita tekanan darah tinggi berusia 15-24 tahun, dan angka ini meningkat menjadi 13,2% pada hasil Riskesdas tahun 2018 untuk penderita tekanan darah tinggi berusia 18-24 tahun (Kemenkes RI, 2013,2018) (Mustajab & Khoiriyah, 2023)

Pada tahun 2013, persentase orang yang mengalami tekanan darah tinggi di Indonesia pada kelompok usia yang produktif adalah sebagai berikut: 8,7% untuk usia 15-24 tahun, 14,7% untuk usia 25-34 tahun, 24,8% untuk usia 35-44 tahun, 35,6% untuk usia 45-54 tahun, dan 45,9% untuk usia 55-64 tahun (Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan data Riskesdas 2018, persentase orang yang mengalami tekanan darah tinggi pada kelompok usia yang produktif di Indonesia adalah sebagai berikut: 13,2% untuk usia 18-24 tahun, 20,1% untuk usia 25-34 tahun, 31,6% untuk usia 35-44 tahun, 45,3% untuk usia 45-54 tahun, serta 55,2% untuk usia 55-64 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Macam tekanan darah atau hipertensi pada remaja menurut pada kurva persentil yang mengelompokkan remaja yang memiliki tekanan darah antara 130-139 mmHg atau lebih tinggi dari persentil 95 ditotal 11 mmHg. Hipertensi yang selalu terjadi pada remaja ialah hipertensi esensial, yang tidak menunjukkan gejala dan sering terdeteksi saat tes rutin (Shaumi & Achmad, 2019) (Mardianti et al., 2020)

Ada beberapa penyebab yang dapat menaikkan Faktor-faktor yang dapat diubah serta tidak dapat diubah meningkatkan risiko hipertensi pada remaja. Faktor-faktor yang dapat diubah termasuk kegemukan, kebiasaan merokok, kegiatan fisik yang kurang, konsumsi garam dan alkohol yang berlebihan, kurang tidur, dan stres. Faktor-faktor yang tidak dapat diubah termasuk jenis kelamin, riwayat genetik hipertensi, dan berat badan lahir rendah (Shaumi & Achmad, 2019) (Diana & Hastono, 2023)

Junk food adalah Makanan yang tidak sehat sebaiknya tidak dikonsumsi terlalu sering. "Makanan" secara harfiah berarti makanan, sedangkan "sampah" berarti sampah atau rongsokan. Karena makanan ini tidak memiliki manfaat dan nutrisi yang disebut sebagai makanan tidak sehat karena memiliki banyak lemak, garam, gula, dan kalori tetapi kurang serat serta gizi yang penting untuk perkembangan juga pertumbuhan tubuh manusia (Tanjung et al., 2022)

Kebiasaan remaja mengonsumsi makanan yang tidak sehat mengakibatkan dampak negatif pada peningkatan nutrisi. Secara umum, makanan cepat saji memiliki rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, serta folat, tetapi tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium (Widyastuti, 2018). Mengonsumsi terlalu berlebih memakan makanan yang tidak sehat mengakibatkan diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker (Nugroho & Hikmah, 2020)

Salah satu faktor yang menyebabkan adalah kebiasaan makan remaja ialah ajakan dari teman untuk mengonsumsi *junk food*. Kalangan remaja memperoleh suport dari teman mereka untuk makan *junk food* sebanyak 4 hingga 27 kali dalam sebulan. Mereka juga lebih memilih makan bersama-sama daripada di rumah, yang dapat mengakibatkan kebiasaan makan yang tidak sehat (Mustikaningsih et al., 2015).

Makanan cepat saji yang terkenal dengan rasa gurihnya memiliki kandungan natrium yang tinggi. Tekanan darah dapat meningkat sebagai akibat dari volume darah yang lebih besar yang dihasilkan oleh tubuh karena kandungan natrium yang tinggi (Arya et al., 2013). Sebuah penelitian di Amerika Serikat (Mihrete, 2012) menemukan bahwa makan makanan cepat saji 2-3 kali per minggu dapat menyebabkan hipertensi (Setyaningsih & Manikam, 2021)

Menurut penelitian oleh Sumarni et al. pada tahun 2015, disimpulkan bahwa untuk mereka yang sering mengonsumsi *junk food*, risiko terkena hipertensi 4.083 kali lebih tinggi daripada yang jarang mengonsumsinya. Penelitian lain di Amerika juga menunjukkan bahwa mengonsumsi *junk food* 2-3 kali per minggu dapat meningkatkan risiko terkena hipertensi (Mihrete, 2012) (Nur, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Saidah (2017) menemukan bahwa sebanyak 34,7% remaja SMA memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman ringan

berpemanis setidaknya 6 kali dalam seminggu (Putri, Alrizki Septiyani, Indri Mulyasari, 2020). Secara umum, remaja cenderung menyukai minuman ringan yang mengandung pemanis dan rata-rata mengonsumsinya lebih dari 2 kali sehari. Hal ini berdasarkan penelitian Taiwan yang menggambarkan jika remaja ialah golongan yang paling banyak mengonsumsi minuman mengandung pemanis buatan. (Chan et al., 2014).

Mengonsumsi minuman kemasan secara sering dapat meningkatkan kemungkinan remaja obesitas. Minuman kemasan juga mengandung gula sederhana dimana ditambahkan selama proses produksi, sehingga meningkatkan jumlah energi yang dikandungnya, meskipun tidak memiliki banyak zat gizi lainnya. Minuman kemasan ini biasanya menggunakan gula merah maupun putih, gula jagung, sirup, madu, molasses, juga gula merah. Mereka menggunakan gula sukrosa, jenis gula sederhana yang memberikan rasa manis, energi, dan kalori kepada tubuh sehingga membuat anda merasa kenyang.

Menurut Cahyaningtyas (2018), 70,3% remaja minum minuman kemasan dengan frekuensi yang tinggi (5-6 kali dalam seminggu atau lebih dari 1 kali sehari), sementara 29,7% remaja minum minuman kemasan dengan frekuensi yang sedang (2-4 kali per minggu) (Sakinah, 2022).

Mengonsumsi minuman ringan manis secara berlebihan akan naik dari jumlah kalori yang disimpan tubuh sebagai lemak. Akumulasi lemak di dalam tubuh dan pada pembuluh darah dapat menyebabkan penyumbatan aliran darah dan pembentukan plak atau aterosklerosis, yang berpotensi menyebabkan hipertensi dan penyakit jantung koroner (Johnson, 2007).

Mengonsumsi minuman ringan berdampak buruk bagi kesehatan, seperti obesitas, osteoporosis, diabetes, kerusakan gigi, penyakit jantung, dan batu ginjal (Anggraini, 2014). Selain itu, remaja kurang menyadari bahaya konsumsi minuman ringan berlebihan karena kesadaran dan pengetahuan mereka masih rendah (Tania, 2016) (Al-bari & Saputri, 2020)

Dengan demikian, "Gambaran Pola Konsumsi *Junk Food* dan *Soft Drink* Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi Remaja Di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024" adalah topik penelitian yang menarik bagi peneliti untuk menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan hipertensi pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif metode penelitian dengan angka dan statistic dalam pengumpulan serta analisis data yang dapat diukur. Dalam penelitian ini populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i SMA Santo Petrus Medan dengan jumlah sampel 68

Instrument yang digunakan oleh penulis adalah kuesioner dengan gambaran Food Frequency Questionnaire

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

HASIL

Pola Konsumsi *Junk Food* SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Pola konsumsi remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 terdiri dari berbagai jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden. Jenis makanan yang dikonsumsi termasuk dari *Fried Chicken* (Ayam goreng kripsi), *French Fries* (Kentang goreng), Gorengan, Mie Instant, *Hot Dog*, *Chicken Nugget*, *Beef Steak*, Pizza, Spaghetti, Donat.

Maka hasil wawancara tentang pola konsumsi tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel Distribusi Jenis Pola Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Jenis makanan <i>Junk Food</i>	Tidak pernah		Jarang		Sering	
	f	%	f	%	f	%
<i>Fried Chicken</i> (Ayam Goreng Kripsi)	10	14.7	40	58.8	18	26.5
<i>French Fries</i> (Kentang Goreng)	53	77.9	13	19.1	2	2.9
Gorengan	7	10.3	20	29.4	41	60.3
Mie Instant	48	70.6	14	20.6	6	8.8
<i>Hot Dog</i>	27	39.7	34	50.0	7	10.3
<i>Chicken Nugget</i>	34	50.0	21	30.9	13	19.1
<i>Beef Steak</i>	58	85.3	8	11.8	2	2.9
Pizza	54	79.4	13	19.1	1	1.5
Spaghetti	56	82.4	10	14.7	2	2.9
Donat	33	48.5	17	25.0	18	26.5

Berdasarkan tabel 5.1 Distribusi Jenis Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yang didapat yaitu pada jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah *Fried chicken* (ayam goreng krispi) dengan 18 responden (26,5%), lalu *French fries* (kentang goreng) 2 responden (2,9%), Gorengan 41 responden (60,3%), Mie instant 6 responden (8,8%), *Hot dog* 7 responden (10,3%), *Chicken nungget* 13 responden (19,1%), *Beef steak* 2 responden (2,9%), Pizza 1 responden (1,5%), Spaghetti 2 responden (2,9%), Donat 18 responden (26,5%).

Tabel Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi *Junk Food* Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

<i>Fried Chicken</i> (Ayam Goreng Krispi)	Frekuensi <i>Junk Food</i>					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	12	17,6	52	76,5	4	5,9
karbohidrat	40	58,8	22	32,4	6	8,8
Protein	38	55,9	18	26,5	12	17,6
Lemak	26	38,2	34	50,0	11,8	20
Vitamin	18	26,5	30	44,1	20	29,4
Mineral	22	32,4	43	63,2	43	63,2
<i>French Fries</i> (kentang goreng)	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	38	55,9	18	26,5	12
karbohidrat	23	33,8	17	25,0	28	41,2
Protein	36	52,9	26	38,2	6	8,8
Lemak	28	41,2	31	45,6	9	13,2
Vitamin	15	22,1	41	60,3	12	17,6
Mineral	12	17,6	46	67,6	10	14,7
Gorengan	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	32	47,1	30	44,1	6
karbohidrat	22	32,4	25	36,8	21	30,9
Protein	17	54,4	17	25,0	14	20,6
Lemak	20	29,4	37	54,4	11	16,2
Vitamin	18	26,5	35	51,5	15	22,1
Mineral	12	17,6	47	69,1	9	13,2
Mie Instant	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	18	26,5	40	58,8	10
karbohidrat	20	29,4	34	50,0	14	20,6
Protein	19	27,9	38	55,9	11	16,2
Lemak	28	41,2	33	48,5	7	10,3
Vitamin	19	27,9	39	54,4	10	14,7
Mineral	15	22,1	44	64,7	9	13,2
Hot Dog	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	17	25,0	44	64,7	7
karbohidrat	24	33,3	29	42,6	15	22,1
Protein	21	30,9	36	52,9	11	16,2
Lemak	21	30,9	38	55,9	9	13,2
Vitamin	11	16,2	43	63,2	14	20,6
Mineral	14	20,6	43	63,2	11	16,2

kalori	15	22,1	47	69,1	6	8,8
karbohidrat	23	33,8	30	44,1	15	22,1
Protein	25	36,8	26	38,2	17	25,0
Lemak	26	38,2	27	39,7	15	22,1
Vitamin	11	16,2	43	63,2	14	20,6
Mineral	9	13,2	54	79,4	5	7,4
<i>Chicken nugget</i>	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	17	25,0	46	67,6	5	7,4
karbohidrat	16	23,5	35	51,5	17	25,0
Protein	25	36,8	26	38,2	17	25,0
Lemak	15	22,1	36	52,9	17	25,0
Vitamin	13	19,1	40	58,8	15	22,1
Mineral	8	11,8	53	77,9	7	10,3
<i>Beef steak</i>	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	15	22,1	48	70,6	5	7,4
karbohidrat	15	22,1	41	60,3	12	17,6
Protein	15	22,1	33	48,5	20	29,4
Lemak	19	27,9	39	57,4	10	14,7
Vitamin	14	20,6	40	58,8	14	20,6
Mineral	11	16,2	48	70,6	9	13,2
Pizza	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	16	23,5	40	58,8	12	17,6
Pizza	Frekuensi <i>Junk Food</i>					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
karbohidrat	29	42,6	23	33,8	16	23,5
Protein	21	30,9	38	55,9	9	13,2
Lemak	17	25,0	32	47,1	19	27,9
Vitamin	14	20,6	30	44,1	24	35,3
Mineral	8	11,8	50	73,5	10	14,7
Spagethi	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	14	20,6	50	73,5	4	5,9
karbohidrat	16	23,5	39	57,4	13	19,1
Protein	14	20,6	45	66,2	9	13,2
Lemak	19	27,9	35	51,5	14	20,6
Vitamin	13	19,1	37	54,4	18	26,5
Mineral	10	14,7	50	73,5	8	11,8
Donat	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	17	25,0	44	64,7	7	10,3
karbohidrat	24	33,3	29	42,6	15	22,1
Protein	21	30,9	36	52,9	11	16,2
Lemak	21	30,9	38	55,9	9	13,2
Vitamin	11	16,2	43	63,2	14	20,6
Mineral	14	20,6	43	63,2	11	16,2

Tabel Distribusi Jumlah Pola Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Jumlah <i>Junk Food</i>	Cukup		kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	35	51,5%	25	36,7%	8	11,8%

karbohidrat	27	39,7%	23	33,8%	18	26,5%
Protein	30	44,1%	26	38,2%	12	17,6%
Lemak	24	35,3%	42	61,8%	2	2,9%
Vitamin	14	20,6%	34	50,0%	20	29,4%
Mineral	18	26,5%	36	52,9%	14	20,6%
Air	11	16,2%	40	58,8%	17	25,0%

Pola Konsumsi *Soft Drink* Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Pola konsumsi remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 yaitu terdiri dari jenis minuman, frekuensi dan jumlah minuman yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali diminum oleh responden yang terdiri dari coca-cola, maizone, sprite, fanta, pocari sweat, kopi susu, pulpy, frutea, pop ice dan pepsi.

Maka sebagai hasil wawancara tentang pola konsumsi tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel Distribusi Jenis Pola Konsumsi *Soft Drink* Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Jenis Minuman <i>Soft Drink</i>	Tidak pernah		Jarang		Sering	
	f	%	f	%	f	%
Coca-Cola	38	55,9	23	33,8	7	10,3
Maizone	29	42,6	31	45,6	8	11,8
Sprite	24	35,3	33	48,5	11	16,2
Fanta	20	29,4	35	51,5	13	19,1
Pocari Sweat	8	11,8	36	52,9	24	35,3
Kopi Susu	8	11,8	44	64,7	16	23,5
Pulpy	36	52,9	24	35,3	8	11,8
Frutea	12	17,6	44	64,7	12	17,6
Pop Ice	10	14,7	30	44,1	28	41,2
Pepsi	45	66,2	19	27,9	4	5,9

Berdasarkan tabel Distribusi Jenis Konsumsi *Soft Drink* Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yang didapat yaitu pada jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah coca-cola dengan 7 responden (10,3%), lalu maizone 8 responden (11,8%), sprite 11 responden (16,2%), Fanta 13 responden (19,1%), pocari sweat 24 responden (35,3%), kopi susu 16 responden (23,5%), pulpy 8 responden (11,8%), frutea 12 responden (17,6%), pop ice 28 responden (41,2%), pepsi 4 responden (5,9%).

Tabel Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi *Soft Drink* Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024.

Coca-cola	Frekuensi <i>Soft Drink</i>					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	16	23,5	48	70,6	4	5,9
karbohidrat	25	36,8	34	50,0	9	13,2
Protein	20	29,4	27	39,7	21	30,9
Lemak	20	29,4	38	55,9	10	14,7
Vitamin	12	17,6	41	60,3	15	22,1
Mineral	9	13,2	49	72,1	10	14,7
Air	12	17,6	41	60,3	15	22,1
Maizone	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	15	22,1	46	67,6	7
karbohidrat	16	23,5	48	70,6	4	5,9
Protein	13	19,1	40	58,8	15	22,1
Lemak	13	19,1	38	55,9	17	25,0
Vitamin	2	2,9	46	67,6	20	29,4
Mineral	7	10,3	47	69,1	14	20,6
Air	12	17,6	35	51,5	21	30,9
Sprite	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	15	22,1	42	61,8	11
karbohidrat	22	32,4	40	58,8	6	8,8
Protein	17	25,0	25	36,8	26	38,2
Lemak	25	36,8	31	45,6	12	17,6
Vitamin	8	11,8	40	58,8	20	29,4
Mineral	16	23,5	31	45,6	21	30,9
Air	11	16,2	39	57,4	18	26,5
Fanta	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	25	36,8	38	55,9	5
karbohidrat	16	23,5	23	33,8	29	42,6
Protein	29	42,6	19	27,9	20	29,4
Lemak	10	14,7	47	69,1	11	16,2
Vitamin	16	23,5	33	48,5	19	27,9
Mineral	20	29,4	30	44,1	18	26,5
Air	19	27,9	35	51,5	14	20,6
Pocari sweat	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	8	11,8	57	83,8	3
karbohidrat	26	38,2	31	45,6	11	16,2
Protein	29	42,6	24	35,3	15	22,1
Pocari sweat	Frekuensi <i>Soft Drink</i>					
	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Lemak	16	23,5	37	54,4	15	22,1
Vitamin	15	22,1	34	50,0	19	27,9
Mineral	8	11,8	52	76,5	8	11,8
Air	12	17,6	42	61,8	14	20,6
Kopi susu	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
	kalori	38	55,9	18	26,5	12
karbohidrat	23	33,8	17	25,0	28	41,2
Protein	36	52,9	26	38,2	6	8,8
Lemak	28	41,2	31	45,6	9	13,2
Vitamin	15	22,1	41	60,3	12	17,6
Mineral	19	27,9	39	57,4	10	14,7
Air	27	39,7	14	20,6	27	39,7

Pulpy	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	15	22,1	46	67,6	7	10,3
karbohidrat	12	17,6	37	54,4	19	27,9
Protein	22	32,4	32	47,1	14	20,6
Lemak	35	51,5	21	30,9	12	17,6
Vitamin	17	25,0	35	51,5	16	23,5
Mineral	12	17,6	44	64,7	12	17,6
Air	17	25,0	25	36,8	26	38,2
Frutea	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	20	29,4	41	60,3	7	10,3
karbohidrat	16	23,5	33	48,5	19	27,9
Protein	24	35,3	25	36,8	19	27,9
Lemak	21	30,9	32	47,1	15	22,1
Vitamin	18	26,5	37	54,4	13	19,1
Mineral	16	23,5	38	55,9	14	20,6
Air	20	29,4	27	39,7	21	30,9
Pop ice	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	35	51,5	24	35,3	9	13,2
karbohidrat	30	44,1	22	32,4	16	23,5
Protein	34	50,0	22	32,4	12	17,6
Lemak	13	19,1	49	72,1	6	8,8
Vitamin	20	29,4	39	57,4	9	13,2
Mineral	15	22,1	47	69,1	6	8,8
Air	19	27,9	24	35,3	25	36,8
Pepsi	Cukup		Kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
kalori	21	30,9	41	60,3	6	8,8
karbohidrat	30	44,1	26	38,2	12	17,6
Protein	34	50,0	20	29,4	14	20,6
Lemak	25	36,8	33	48,5	10	14,7
Vitamin	18	26,5	36	52,9	14	20,6
Mineral	14	20,6	49	72,1	5	7,4
Air	17	25,0	33	48,5	18	26,5

Tabel Distribusi Jumlah Pola Konsumsi Soft Drink Pada Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Jumlah Soft Drink	Cukup		kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	33	48,5%	29	42,6%	6	8,8%
karbohidrat	21	30,9%	36	52,9%	11	16,2%
Protein	25	36,8%	28	41,2%	15	22,1%
Lemak	19	27,9%	35	51,5%	14	20,6%
Vitamin	13	19,1%	39	57,4%	16	23,5%
Mineral	18	26,5%	42	61,8%	8	11,8%
Air	9	13,2%	32	47,1%	27	39,7%

Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi

Resiko Penyakit tidak menular hipertensi pada remaja di SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 sebanyak 68 responden dilihat dari kategori optimal, normal, prahipertensi. Maka sebagai

hasil penilaian dapat dilihat dalam tabel 5.7 dibawah ini:

Tabel Distribusi frekuensi Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi Pada Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024

Kategori	f	%
Optimal	43	63,2%
Normal	22	32,4%
Prahipertensi	3	4,4%
Total	68	100%

Berdasarkan hasil dari tabel diatas didapatkan data dari 68 responden menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat tekanan darah pada remaja. Diketahui siswa dengan kategori optimal sebanyak 43 responden (63,2%), siswa dengan kategori normal sebanyak 22 responden (32,4%), siswa dengan kategori prahipertensi sebanyak 3 responden (4,4%).

PERMBAHASAN

Junk Food

Makanan yang tidak sehat atau *junk food* adalah jenis makanan yang tidak memiliki nilai gizi dan tidak baik untuk tubuh. Mengonsumsi *junk food* juga dapat mengganggu dan merusak kesehatan, seperti menyebabkan peningkatan berlebihan lemak tubuh yang tidak seimbang, yang dapat menyebabkan penuaan dini, meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan bahkan kanker.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Santo Petrus Medan pada tahun 2024 dengan menggunakan kuesioner FFQ, ditemukan bahwa terdapat 68 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja dapat dikategorikan sebagai cukup, kurang, dan lebih.

Berdasarkan tabel 5.1 Distribusi Jenis Konsumsi *Junk Food* Pada Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yang didapat yaitu pada jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah *Fried chicken* (ayam goreng krispi) dengan 18 responden (26,5%), lalu *French fries* (kentang goreng) 2 responden (2,9%), Gorengan 41 responden (60.3%), Mie instant 6 responden (8,8%), *Hot dog* 7 responden (10,3%), *Chicken nungget* 13 responden (19,1%), *Beef steak* 2 responden (2,9%), Pizza 1 responden (1,5%), Spaghetti 2 responden (2,9%), Donat 18 responden (26,5%).

Remaja juga bisa makan makanan ringan (*Junk food*) karena ada banyak variasi makanan dengan rasa yang mereka sukai. Tetapi, jika remaja terus menerus makan *junk food*, bisa menyebabkan masalah gizi dan obesitas. Kelebihan gizi dapat mempengaruhi kesehatan remaja, terutama tekanan darah. Penting untuk mendeteksi masalah kesehatan, terutama tekanan darah pada remaja, karena dampak jangka panjangnya bisa membahayakan tubuh di masa depan (Sugeha et al., 2023).

Peneliti berasumsi jenis makanan yang sering dikonsumsi dapat terjadi akibat pengetahuan siswa/i yang tidak mengetahui bahwa ada beberapa jenis pengganti pada makanan yang setiap kali remaja konsumsi, menurut peneliti remaja masih tidak mengetahui jenis makanan yang selama ini dikonsumsi dapat menyebabkan resiko penyakit tidak menular salah satunya penyakit hipertensi.

Asumsi ini didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Sumarni et al., pada tahun 2019 menyatakan bahwa mengonsumsi *junk food* secara sering memiliki risiko 4,083 kali lebih tinggi terhadap kejadian hipertensi dibandingkan dengan mengonsumsi *junk food* secara jarang (Sumarni et al., 2019). Penelitian yang dilakukan di Amerika juga menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji atau *junk food* sebanyak 2-3 kali per minggu dapat menyebabkan hipertensi (Nur, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa pola konsumsi yang memadai pada remaja SMA Santo Petrus Medan disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta mengonsumsi makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, frekuensi makan remaja juga sering kali melewatkan sarapan dan mengurangi porsi makan, yang dapat menyebabkan hipertensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Andhike S.S and Sugeng Maryanto pada tahun 2013 yakni ada hubungan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian hipertensi pada remaja (Nurkhotifah & Putriningtyas, 2023).

Penelitian (Simpatik et al., 2023) Makanan cepat saji atau *junk food* umumnya mengandung banyak terigu dan diolah dengan banyak minyak, sehingga mengandung banyak kalori, lemak, gula, dan natrium, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral. Remaja cenderung lebih menyukai makanan rendah nilai gizi seperti *junk food*, sehingga mereka kehilangan minat untuk mengonsumsi makanan yang lebih sehat.

Mengonsumsi *junk food* secara teratur dapat menyebabkan penumpukan lemak berlebih dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan masalah gizi seperti hipertensi. Penelitian Pratiwi menyatakan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji akan mempunyai peluang mengalami hipertensi.

Peneliti berasumsi bahwa remaja SMA Santo Petrus Medan memiliki pola konsumsi yang memadai karena remaja SMA fokus pada mengerjakan tugas dan juga menghabiskan waktu dengan teman-teman mereka, yang sering kali membuat mereka melewatkan waktu makan dan akhirnya memiliki pola makan yang tidak teratur. Terkadang, remaja SMA lebih memilih untuk mengonsumsi makanan siap saji atau makanan ringan.

Asumsi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan christia (2021) dimana ditemukan pola makan remaja di SMP Negeri Kota Malang dengan kategori cukup (95.1%), diakibatkan karena remaja belum sepenuhnya melengkapi kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh dan remaja sering melewatkan waktu makan akibatnya membuat pola makan remaja tidak teratur.

Soft Drink

Minuman ringan atau *soft drink* adalah minuman yang mengandung karbonasi dan ditambahkan perasa serta pemanis seperti gula. Ada dua jenis minuman ringan, yaitu yang mengandung gula (*sugar-sweetened soft drink*) dan yang mengandung pemanis buatan (*non sugar soft drink*). Minuman ringan terbagi menjadi minuman karbonasi dan minuman non karbonasi (Ridawati et al., 2013).

Berdasarkan tabel Distribusi Jenis Konsumsi *Soft Drink* Remaja SMA Santo Petrus Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yang didapat yaitu pada jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah coca-cola dengan 7 responden (10,3%), lalu maizone 8 responden (11,8%), sprite 11 responden (16,2%), Fanta 13 responden (19,1%), pocari sweat 24 responden (35,3%), kopi susu 16 responden (23,5%), pulpy 8 responden (11,8%), frutea 12 responden (17,6%), pop ice 28 responden (41,2%), pepsi 4 responden (5,9%).

Peneliti berasumsi bahwa hipertensi terjadi pada remaja diakibatkan terlalu sering mengonsumsi minuman ringan atau *soft drink* yang tidak seimbang dan remaja tidak mengetahui kandungan dari setiap jenis minuman tersebut seperti minuman karbonasi dan minuman non karbonasi.

Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2013) menunjukkan

bahwa 62% remaja sering mengonsumsi minuman ringan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurmala (2018) juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 79%, mengonsumsi minuman ringan berpemanis dalam jumlah yang besar (Nurmala, 2018; Saputri, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Wirawan et al., (2015) menunjukkan bahwa minuman berkarbonasi dapat meningkatkan tekanan darah. Penelitian yang dilakukan oleh Wardhono (2008) menunjukkan bahwa konsumsi minuman ringan berhubungan dengan tekanan darah. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kim et al., (2012) menunjukkan bahwa minuman manis (minuman ringan dan minuman buah) berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada remaja.

Frekuensi pola konsumsi *soft drink* peneliti berasumsi bahwa pola konsumsi yang lebih dikarenakan remaja yang mengonsumsi minuman yang lebih memenuhi rasa haus setiap harinya, remaja yang banyak memilih mengonsumsi *soft drink* karena pengaruh teman, mudah diakses dan harganya yang relative murah. Mengonsumsi minuman secara berlebihan dan minum tepat waktu dengan tiga kali sehari mengonsumsi minuman yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air secara berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Adi, & Andrias (2012) pada siswa SMA Trimurti Surabaya menunjukkan bahwa minuman manis menyumbang sebesar 12,3% dari kebutuhan energi harian. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ariani (2012) juga menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi yang diperoleh adalah sebesar 144,9 kkal atau 7,2% dari kebutuhan energi harian sebesar 2250 kkal (Fahria, S; Ruhana, 2022).

Resiko Penyakit Tidak menular Hipertensi

Hipertensi ialah kondisi di mana tekanan darah dalam pembuluh arteri meningkat secara tidak normal. Jika terjadi pada remaja dan berlanjut hingga dewasa, hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit dan kematian (Kurnianingtyas et al., 2017). Pada remaja, tingkat hipertensi biasanya meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Berdasarkan hasil dari tabel 5.7 didapatkan data dari 68 responden menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat tekanan darah pada remaja. Diketahui siswa dengan kategori optimal sebanyak 43 responden (63,2%), siswa dengan

kategori normal sebanyak 22 responden (32,4%), siswa dengan kategori prahipertensi sebanyak 3 responden (4,4%).

Pola makan juga merupakan faktor risiko terjadinya hipertensi pada remaja. Menurut penelitian yang dikutip dari Angesti, Triyanti, dan Sartika (2018), remaja yang memiliki riwayat hipertensi akibat pola makan yang tidak terkontrol memiliki risiko 3,9 kali lebih tinggi untuk terkena hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Merdianti, Hidayati, dan Asmoro (2019) juga mendukung pernyataan tersebut. Mereka menjelaskan bahwa remaja yang memiliki pola makan buruk seperti mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi natrium, jarang atau bahkan tidak mengonsumsi buah dan sayur, serta sering mengonsumsi makanan berlemak seperti gorengan dan jeroan, memiliki hubungan dengan tekanan darah yang tinggi (Putra Surya et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 68 responden mengenai pola konsumsi makanan *junk food* dan *soft drink* serta risiko penyakit tidak menular hipertensi pada remaja di SMA Santo Petrus Medan pada tahun 2024, dapat disimpulkan:

1. Hasil penelitian ditemukan gambaran pola konsumsi *junk food* berdasarkan jenis makanan *junk food*, maka didapatkan hasil yang didapat yaitu pada jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah *Fried chicken* (ayam goreng krispi) dengan 18 responden (26,5%),
2. Hasil penelitian ditemukan gambaran pola konsumsi *soft drink* berdasarkan jenis minuman maka didapatkan hasil yang didapat yaitu pada jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah pocari sweat 24 responden (35,3%),
3. Hasil penelitian ditemukan dari penyakit tidak menular hipertensi pada remaja Diketahui siswa dengan kategori optimal sebanyak 43 responden (63,2%), siswa dengan kategori normal sebanyak 22 responden (32,4%), siswa dengan kategori prahipertensi sebanyak 3 responden (4,4%).

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Syaid, Hella Meldy Tursiana, A. P. (2023). *Diet, Hypertension, Middle Age C*. 167–174. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Al-bari, A., & Saputri, R. K. (2020). Gambaran Pola Konsumsi Minuman Ringan Pada

- Mahasiswa Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. *Jurnal Penjas Dan Farmasi*, 3, 1–7. <https://journal.unugiri.ac.id/index.php/JAPRI/article/view/145>
- Alkhair, Avila, D. Z., Khatimah, N. H., Darmin, Hardinandar, F., & Mulya, K. S. (2023). Penyuluhan edukasi bahaya makanan siap saji (junk food) di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 1–7.
- Arisandi, Y. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70–77. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Diana, T. S., & Hastono, S. P. (2023). Pengaruh Gaya Hidup terhadap Hipertensi pada Remaja: Literature Review. *Faletahan Health Journal*, 10(02), 169–177. <https://doi.org/10.33746/fhj.v10i02.590>
- Fahria, S; Ruhana, A. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Gizi Unesa.*, 02(02), 95–99.
- Faisal, E., & Anayanti, R. (2021). Faktor Risiko Konsumsi Soft Drink dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMK Kristen Bala Keselamatan Palu. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 25–30. <https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.279>
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Fayasari, A. (n.d.). *Penilaian Konsumsi Pangan*.
- Halim, I. O., Rasmikayati, E., & Saefudin, B. R. (2023). Konsumsi Minuman Herbal Dan Probiotik Di Kalangan Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *SEPA: Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian Dan Agribisnis*, 20(2), 246. <https://doi.org/10.20961/sepa.v20i2.60678>
- Hastuti, N. A. (2021). Kandungan Dalam Soft Drink. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*, 4–5.
- Hintari, S., & Fibriana, A. I. (2023). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal Sri. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(2), 208–218. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/63472>
- Hipertensi, P. (2019). *Penatalaksanaan hipertensi 2019*.
- Mardianti, F., Rachmawati, D., & Suprajitno. (2020). Risk factors for hypertension in adolescents. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 10(April 2022), 43–55. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582>
- Mustajab, A. A., & Khoiriyah, S. (2023). Early detection and health education of hypertension in adolescents. *Community Empowerment*, 8(4), 489–495. <https://doi.org/10.31603/ce.8319>
- Nina Widayarsi. (2021). Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Hipertensi pada Remaja di Indonesia. *Medicinus*, 34(2), 65–74. <https://doi.org/10.56951/medicinus.v34i2.75>
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Purwo Setiyo Nugroho. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191. http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/dunia_kesmas/index
- Nur. (2021). Risiko Pola Konsumsi Dan Status Gizi Pada Kejadian Hipertensi Masyarakat Migran Di Indonesia. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 194. <https://ejournal.unair.ac.id/MGI/article/view/21034>
- Nurkhozifah, S. W., & Putriningtyas, N. D. (2023). Indonesian Journal of Public Health and Nutrition Status Gizi, Konsumsi Fast food, dan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Ijphn*, 3(3), 402–407. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Nursalam. (2020). *Ilmu keperawatan Pendekatan Praktis Nursalam. Ilmu keperawatan Pendekatan Praktis*.
- Permata Sari Lubis, S., Siregar, H. D., & Simanjuntak, E. (2022). Analisis Hipertensi Tidak Terkontrol Di Upt Puskesmas Teladan Kota Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 165–172. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v8i2.1084>
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- Putra Surya, D., Anindita, A., Fahrudina, C., & Amalia, R. (2022). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i2.4400>

- Putri, Alrizki Septiyani, Indri Mulyasari, and R. M. A. (2020). Hubungan tingkat konsumsi minuman ringan berpemanis dengan kejadian hipertensi pada remaja artikel. *Nutrition Study Program Faculty of Health Science Ngudi Waluyo University*.
- Sakinah, I. (2022). Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta. *Nutrire Diaita*, 14(01), 8–14.
- Sari, S. L., Utari, D. M., & Sudiarti, T. (2021). Konsumsi minuman berpemanis kemasan pada remaja. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 91. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.253>
- Setiana, N. R., Istiana, N., Saputri, R. K., Kiswati, T., Anam, R. S., Rohmatullah, M. S., Sholeh, M., & Septiana, Y. (2022). Upaya Pencegahan Hipertensi Remaja melalui Pendidikan Kesehatan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Hipertensi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 2(1), 71. <https://doi.org/10.36722/psn.v2i1.1571>
- Setyaningsih, E. D., & Manikam, R. M. (2021). HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN ASUPAN NATRIUM DARI FAST Program Studi Gizi , Fakultas Kesehatan , Universitas MH . Thamrin , Jakarta
Correspondence author :
ratnamutu2811@gmail.com Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan , 9 ; 21 November 2021 Remaja memiliki kemam. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, November, 9–15.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Sugeha, F. Z. R., Mahmudiono, T., & Rochmania, B. K. (2023). Association of Nutritional Status, Diet, Coffee Drinking Habits and Blood Pressure of Universitas Airlangga Students. *Amerta Nutrition*, 7(2), 267–273. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.267-273>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Tarigan, N. (2023). Konsumsi Air Putih Dan Minuman Manis, Soft Drink/Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi, Mie Instan Dan Makanan Olahan Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivory, Environment, Dentist)*, 18(1), 28–36. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v18i1.1531>
- Wijaya, N. V., Dahliah, D., & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>
- Yetmi, F. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6 no 1(1), 1–23.