

## **Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan**

**Ayu Artika Putri<sup>1</sup> Adhi Nurhartanto<sup>2</sup> Atikah Adyas<sup>3</sup>**

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [ayuartikaputri@gmail.com](mailto:ayuartikaputri@gmail.com)<sup>1</sup> [nurhartanto@umitra.ac.id](mailto:nurhartanto@umitra.ac.id)<sup>2</sup> [atikah@umitra.ac.id](mailto:atikah@umitra.ac.id)<sup>3</sup>

### **Abstrak**

Dismenore atau nyeri haid merupakan masalah kesehatan yang umum dialami remaja putri dan dapat menurunkan kualitas hidup. Di Bandar Lampung, prevalensinya mencapai 54,9%. Pengetahuan gizi, perilaku makan, dan status gizi diduga berpengaruh terhadap kejadian serta tingkat keparahan dismenore. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi, perilaku makan, dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri kelas X dan XI di SMK Al-Huda Jati Agung, Lampung Selatan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, melibatkan 111 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi rendah (87,4%) dan mengalami dismenore sedang hingga berat. Pada remaja dengan perilaku makan buruk, sebanyak 44,3% mengalami dismenore sedang, sedangkan 60,0% remaja dengan status gizi kurang (underweight) mengalami dismenore berat. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ( $p = 0,005$ ), perilaku makan ( $p = 0,001$ ), dan status gizi ( $p = 0,000$ ) dengan tingkat keparahan dismenore. Kesimpulan: Pengetahuan gizi yang baik, perilaku makan sehat, dan status gizi yang ideal berhubungan dengan penurunan tingkat keparahan dismenore pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Status Gizi, Dismenore, Remaja Putri

### **Abstract**

*Dysmenorrhea, or menstrual pain, is a common disorder among adolescent girls and can reduce their quality of life. In Bandar Lampung, the prevalence rate reaches 54.9%. Factors such as nutritional knowledge, eating behavior, and nutritional status are suspected to influence the occurrence of dysmenorrhea. Objective: To find out how nutritional knowledge, eating habits, and nutritional status with the occurrence of dysmenorrhea among female adolescents in grades X and XI at SMK Al-Huda Jati Agung di Lampung Selatan. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed in this study. The sample consisted of 111 adolescent girls. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements, then analyzed using the Chi-Square test. Most respondents had low levels of nutritional knowledge (87.4%) and experienced dysmenorrhea with moderate to severe severity. Among those with poor eating behaviors, 44.3% experienced moderate dysmenorrhea, while 60.0% of those with poor nutritional status (underweight) experienced severe dysmenorrhea. The Chi-Square test results showed a significant association between nutritional knowledge ( $p = 0.005$ ), eating behavior ( $p = 0.001$ ), and nutritional status ( $p = 0.000$ ) with the severity of dysmenorrhea. Conclusion: Knowledge about nutrition, healthy eating habits, and ideal nutritional status are associated with a reduction in the severity of dysmenorrhea.*

**Keywords:** Nutritional Knowledge, Eating Behavior, Dysmenorrhea Incidence, Adolescent Girls in Grades X and XI



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

### **PENDAHULUAN**

Dismenore merupakan salah satu masalah kesehatan reproduksi yang umum dialami oleh remaja putri dan berdampak pada aktivitas belajar serta kualitas hidup. Prevalensi dismenore

pada remaja cukup tinggi, baik di tingkat global maupun nasional. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dismenore antara lain adalah pengetahuan gizi, perilaku makan, serta status gizi. Remaja dengan pengetahuan gizi rendah cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang, yang berpotensi memengaruhi status gizi dan memperburuk gejala dismenore. Urgensi penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran ilmiah mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kejadian dismenore pada remaja putri, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi pencegahan maupun intervensi gizi di lingkungan sekolah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, perilaku makan, dan status gizi dengan kejadian dismenore pada remaja putri di SMK Al-Huda Jati Agung tahun 2025. Berdasarkan kerangka konseptual yang telah disusun, Studi ini berpendapat bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kejadian dismenore, hubungan antara perilaku makan dan kejadian dismenore pada remaja putri, dan hubungan antara status gizi dengan kejadian dismenore.

### **METODE PENELITIAN**

Studi ini menggunakan rancangan cross-sectional kuantitatif. Remaja putri yang bersekolah di SMK Al-Huda Jati Agung dari kelas X hingga XI adalah subjek penelitian ini. Jumlah sampel sebanyak 111 responden ditentukan dengan teknik proportional purposive sampling. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2025 setelah memperoleh izin penelitian dan persetujuan etik. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan gizi, kuesioner perilaku makan, serta kuesioner Numeric Rating Scale (NRS) untuk menilai kejadian dismenore. Status gizi diukur melalui Indeks Massa Tubuh berdasarkan umur (IMT/U) menggunakan pengukuran antropometri. Definisi operasional penelitian ini yaitu pengetahuan gizi dikategorikan menjadi (baik, cukup, dan kurang) perilaku makan dikategorikan baik dan kurang; status gizi dibagi ke dalam kategori (kurang, normal, dan lebih) sedangkan kejadian dismenore dikelompokkan menjadi (ringan, sedang, dan berat). Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, dan analisis bivariat menggunakan uji chi-square untuk menilai hubungan antarvariabel.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi pada kategori kurang yaitu sebesar 54,1%, sementara perilaku makan mayoritas berada pada kategori cukup yaitu 55,0%. Selain itu, status gizi responden sebagian besar termasuk normal sebesar 71,2%, dan lebih dari separuh responden mengalami dismenore dengan tingkat sedang hingga berat yaitu sebesar 65,8%. Menurut analisis hubungan antarvariabel, ada korelasi yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore ( $p = 0,009$ ) dan perilaku makan dengan kejadian dismenore ( $p = 0,014$ ). Di sisi lain, tidak ada korelasi yang signifikan antara status gizi dengan kejadian dismenore ( $p = 0,326$ ). Temuan menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi dan perilaku makan berperan penting terhadap timbulnya dismenore. Sementara itu, status gizi responden tidak terbukti memberikan pengaruh yang signifikan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan**

<b>Pengetahuan Gizi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurang	60	54.1
Cukup	40	36.0
Baik	11	9.9
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil analisis univariat, mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang sebanyak 60 orang (54,1%), sementara 40 orang (36,0%) berada pada kategori cukup dan hanya 11 orang (9,9%) memiliki pengetahuan gizi yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami secara memadai pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku makan di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan**

Perilaku Makan	n	%
Kurang	97	87.4
Baik	14	12.6
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Hasil menunjukkan bahwa 97 orang (87,4%) dari responden memiliki perilaku makan yang kurang, sedangkan hanya 14 orang (12,6%) yang memiliki perilaku makan yang baik. Hal ini mengindikasikan adanya kebiasaan makan yang belum sehat pada mayoritas responden

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan**

Status Gizi	n	%
BB kurang	30	27.0
Normal	71	64.0
BB lebih	7	6.3
Obesitas	3	2.7
<b>Total</b>	<b>111</b>	<b>100.0</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, 71 (64,0%), memiliki status gizi normal; 30 (27,0%) termasuk dalam kategori BB lebih rendah, dan hanya 6,3 dan 2,7% termasuk dalam kategori BB lebih rendah.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Dismenore di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan**

Kejadian Dismenore	n	%
Ringan	32	28.8
Sedang	46	41.4
Berat	33	29.7
Total	111	100.0

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan kejadian dismenore paling banyak dialami dalam kategori sedang oleh 46 orang (41,4%), diikuti oleh kategori berat sebanyak 33 orang (29,7%) dan ringan sebanyak 32 orang (28,8%).

**Tabel 5. Tabulasi Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Dismenore di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan**

Pengetahuan Gizi	Kejadian Dismenore								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	11	18.3	24	40.0	25	41.7	60	100.0	0.005
Cukup	15	37.5	20	50.0	5	12.5	40	100.0	

Baik	6	54.5	2	18.2	3	27.3	11	100.0
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>28.8</b>	<b>46</b>	<b>41.4</b>	<b>33</b>	<b>29.7</b>	<b>111</b>	<b>100.0</b>

Dengan nilai ( $p = 0,005$ ) lebih besar dari 0,05, hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan kasus dismenore. Akibatnya, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Mereka yang tahu apa yang mereka makan kurang cenderung mengalami dismenore tingkat sedang hingga berat (81,7% sedang dan 41,7% berat), tetapi mereka yang tahu apa yang mereka makan paling sering mengalami dismenore ringan (54,5%). Ini menunjukkan bahwa mengetahui apa yang mereka makan dapat membantu mencegah atau mengurangi keparahan dismenore karena mereka cenderung menjalani pola hidup dan pola makan yang lebih sehat.

**Tabel 6. Tabulasi perilaku makan dengan Kejadian Dismenore di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan**

Perilaku Makan	Kejadian Dismenore								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	22	22.7	43	44.3	32	33.0	97	100.0	0.001
Baik	10	71,4	3	21,4	1	7,1	14	100.0	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>28.8</b>	<b>46</b>	<b>41.4</b>	<b>33</b>	<b>29.7</b>	<b>111</b>	<b>100.0</b>	

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara perilaku makan dan jumlah kasus dismenore yang terjadi. Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, menurut nilai statistik ( $p = 0,001 < 0,05$ ). Dari 97 orang yang menjawab dengan perilaku makan kurang, 44,3% mengalami dismenore sedang dan 33,0% mengalami dismenore berat. Orang-orang yang menjaga perilaku makan mereka lebih ringan. Akibatnya, kebiasaan makan yang sehat mengurangi jumlah kasus dismenore.

**Tabel 7. Tabulasi Status Gizi dengan Kejadian Dismenore di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan**

Perilaku Makan	Kejadian Dismenore								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
BB Kurang	5	16.7	7	23.3	18	60.0	30	100.0	0.001
BB Normal	25	32.5	35	49.3	11	15.5	71	100.0	
BB Lebih	2	28.6	4	57.1	1	14.3	7	100.0	
Obesitas	0	00.0	0	00.0	3	100.0	3	100.0	
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>28.8</b>	<b>46</b>	<b>41.1</b>	<b>33</b>	<b>29.7</b>	<b>111</b>	<b>100.0</b>	

Hasil Analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara status gizi seseorang dan jumlah kasus dismenore yang mereka alami. Jika nilai ( $p = 0,001$ ) jauh di bawah 0.05, hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Status gizi rendah (underweight) meningkatkan risiko mengalami dismenore berat (60,0%), sementara responden dengan status gizi normal lebih cenderung mengalami dismenore kategori ringan hingga sedang.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis univariat, mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang sebanyak 60 orang (54,1%), sementara 40 orang (36,0%) berada pada kategori cukup dan hanya 11 orang (9,9%) memiliki pengetahuan gizi yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami secara memadai pentingnya gizi seimbang dalam menjaga kesehatan, khususnya dalam kaitannya dengan kesehatan reproduksi. Perilaku makan responden juga didominasi oleh kategori kurang, yaitu

sebanyak 97 orang (87,4%), sedangkan yang memiliki perilaku makan baik hanya 14 orang (12,6%). Kondisi ini memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja putri belum mampu menerapkan pola makan sehat secara konsisten, yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan menstruasi mereka. Status gizi responden sebagian besar berada pada kategori normal yaitu 79 orang (71,2%). Sementara itu, sebanyak 15 orang (13,5%) berada pada kategori gizi kurang, dan 17 orang (15,3%) memiliki status gizi lebih atau obesitas. Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki status gizi normal, masih ada kelompok dengan status gizi tidak ideal yang berpotensi memengaruhi kesehatan reproduksi.

Kejadian dismenore, sebanyak 73 orang (65,8%) mengalami dismenore dengan derajat sedang hingga berat, sedangkan sisanya 38 orang (34,2%) mengalami dismenore ringan atau tidak mengalaminya. Tingginya prevalensi dismenore sedang hingga berat menegaskan bahwa nyeri menstruasi merupakan masalah signifikan yang dihadapi oleh remaja putri. Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore ( $p = 0,009$ ). Responden dengan pengetahuan gizi rendah mengalami lebih banyak dismenore sedang hingga berat daripada responden dengan pengetahuan gizi cukup dan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Fatimah (2020) yang menemukan bahwa pengetahuan gizi yang baik berperan dalam mengurangi risiko dismenore berat melalui pemilihan makanan sehat yang mendukung keseimbangan hormonal. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara perilaku makan dengan kejadian dismenore ( $p = 0,014$ ). Responden yang memiliki perilaku makan kurang cenderung lebih sering mengalami dismenore sedang hingga berat dibandingkan responden dengan perilaku makan baik. Hasil ini mendukung temuan Nugroho & Andayani (2019) yang melaporkan bahwa remaja dengan pola makan sehat cenderung mengalami dismenore yang lebih ringan. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, tinggi kafein, dan rendah mikronutrien, diketahui dapat memengaruhi keseimbangan hormon prostaglandin yang berperan dalam nyeri menstruasi. Sementara itu, analisis status gizi tidak menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kejadian dismenore ( $p = 0,326$ ). Meskipun terdapat responden dengan gizi kurang maupun lebih, sebagian besar berada pada kategori normal, sehingga kemungkinan variasi status gizi tidak cukup kuat memengaruhi kejadian dismenore dalam penelitian ini. Hasil ini berbeda dengan penelitian Iis (2022) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara status gizi dan kejadian dismenore. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik sampel, lokasi, maupun jumlah responden. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pengetahuan gizi dan perilaku makan berhubungan erat dengan kejadian dismenore pada remaja putri. Edukasi gizi dan pembentukan kebiasaan makan sehat perlu diperkuat sebagai upaya non-farmakologis dalam mengurangi tingkat keparahan dismenore.

Gap penelitian dari artikel "Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan dan Status Gizi Terhadap Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Kelas X dan XI di SMK Al-Huda Jati Agung Lampung Selatan" terletak pada minimnya penelitian yang mengkaji secara bersamaan tiga variabel utama yaitu pengetahuan gizi, perilaku makan, dan status gizi terhadap kejadian dismenore. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya menyoroti satu atau dua faktor saja, seperti hubungan status gizi dengan dismenore atau pengaruh perilaku makan tertentu terhadap nyeri haid, sehingga belum ada gambaran yang komprehensif. Selain itu, penelitian dengan fokus di wilayah Lampung Selatan, khususnya di SMK Al-Huda Jati Agung, juga belum banyak dilakukan, padahal kondisi sosial, budaya, dan pola makan remaja di daerah tersebut bisa berbeda dengan populasi lain. Dari sisi novelty, penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan menggabungkan tiga variabel sekaligus dalam satu kerangka penelitian sehingga mampu memberikan pemahaman lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi dismenore. Kebaruan lainnya adalah konteks lokal penelitian yang spesifik, yaitu pada remaja

putri kelas X dan XI di sekolah kejuruan, yang memiliki karakteristik perkembangan dan gaya hidup berbeda dibandingkan remaja di sekolah umum. Hasil penelitian ini berpotensi memberikan dasar intervensi yang lebih holistik, meliputi peningkatan pengetahuan gizi, perbaikan perilaku makan, sekaligus perhatian pada status gizi sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan dismenore pada remaja putri.

## **KESIMPULAN**

1. Berdasarkan hasil penelitian berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, dan Status Gizi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di SMK Al-Huda Jati Agung”, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:
2. Hasil analisis distribusi frekuensi pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 60 orang (54,1%), memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang. Sementara itu, sebanyak 40 responden (36,0%) berada pada kategori cukup, dan hanya 11 orang (9,9%) yang termasuk kategori baik.
3. Analisis distribusi perilaku makan memperlihatkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku makan buruk, yaitu 97 orang (87,4%), tetapi hanya 14 orang (12,6%).
4. Analisis status gizi responden menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 71 orang (64,0%), memiliki status gizi normal. Sementara itu, 30 orang (27,0%) berada dalam kategori berat badan kurang, 7 orang (6,3%) termasuk kategori berat badan lebih, dan 3 orang (2,7%) masuk dalam kategori obesitas.
5. Hasil distribusi kejadian dismenore memperlihatkan bahwa sebagian besar responden mengalami dismenore kategori sedang (46,41%), diikuti kategori berat (33,29%), serta kategori ringan (32,28%).

Dengan menggunakan uji statistik Chi-Square, ditemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian dismenore ( $p = 0,005$ ), perilaku makan dengan kejadian dismenore ( $p = 0,001$ ), dan status gizi dengan kejadian dismenore. Hipotesis nol ditolak karena seluruh nilai  $p$  sama dengan 0,05. Oleh karena itu, ketiga variabel bebas—pengetahuan gizi, perilaku makan, dan status gizi—berkorelasi secara signifikan dengan tingkat keparahan dismenore pada remaja putri.

## **Saran**

1. Remaja disarankan meningkatkan pengetahuan gizi melalui edukasi gizi di sekolah.
2. Sekolah perlu memperkuat program edukasi gizi dan kesehatan reproduksi.
3. Penelitian lanjutan sebaiknya menggunakan desain longitudinal untuk melihat hubungan sebab-akibat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fitri, F. C., Adyas, A., & Nurhartanto, A. (2025). The Influence of Screen Time and Nutrition Knowledge on Dietary Habits Among Nutrition Students. *Jurnal Kesehatan Cendikia Jenius*, 2(3), 302-307.
- Hutagalung, W. V. C., Adyas, A., & Dalimunthe, N. K. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Advent Bandar Lampung. *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 280-292.
- Kemendes RI. (2021). Profil kesehatan Indonesia tahun 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Lestari, D. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian dismenore pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Reproduksi*, 5(2), 45-53.

- Pradipta, N. A., Nurhartanto, A., & Saleh, A. J. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja Siswa SMA N 04 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024. *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 386-390.
- Puspasari, N. T., Nurhartanto, A., & Nurdiansyah, T. E. (2025). Hubungan Pola Konsumsi Zat Besi dan Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri di SMA Negeri 1 Seputih Agung Lampung Tengah. *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 4(1), 151-158.
- Rukmayanti, A., & Fitriana, N. (2022). Studi preferensi konsumen terhadap produk pangan fungsional di Indonesia. *Jurnal Pangan Fungsional*, 4(1), 23-34
- 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. *Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinarity*, 2(2), 939-946.
- WHO. (2020). Adolescent reproductive health. Geneva: World Health Organization.