

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Afrelia, N. D., & Khairat, M. (2022). Hubungan antara intensitas pengguna tiktok dengan kontrol diri pada remaja. *Jurnal Spirits*, 12(2), 62-71.
- Afriliautami, L. E. (2024). Pengaruh Kondisi Pengeringan pada Tingkat Kepedasan Bubuk Cabai Rawit Merah (*Capsicum frutescens L.*).
- Agung, S. Q. M., & Hansen, H. (2022). Studi Konsumsi *Junk Food dan Soft Drink* sebagai Penyebab terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2 pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1774-1782.
- Agustin, A. W., & Nirwana, H. (2021). Hubungan kontrol diri dengan *subjective wellbeing* remaja etnis Minangkabau. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(1), 59-65.
- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2).
- Aini, N. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan *Off Task Behavior* Siswa di SMP Negeri 11 Binjai.
- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). Hubungan pola makan dengan terjadinya *gastroesophageal reflux disease* (GERD). *Journal of Nutrition College*, 9(3), 169-179.
- Aldianita, N., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan kontrol diri dan perilaku impulsif dengan nomophobia pada remaja pengguna instagram di kelas XI IPS SMAN 31 Jakarta Timur. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(3), 188-196.
- Alfalisyo, S. E., CMP, M., Nengsi, A. R., Rosnani, S., Anwar, H. M., Sari, D. Y., & Heppi Syofya, S. E. (2024). *Metodologi Penelitian*. CV Rey Media Grafika.
- Amelia, S. (2020). Analisis Pola Perilaku Keuangan Mahasiswa di Perguruan Tinggi Berdasarkan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Dengan Menggunakan Variabel Kontrol Diri Sebagai Variabel Intervening. *Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi)*, 1(3), 33-45.
- Andriani, W. S., Sriati, A., & Yamin, A. (2019). Gambaran kontrol diri penggunaan smartphone pada siswa sekolah menengah atas dan sederajat di kecamatan

jatinangor. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 101-117.

Angelia & Magie. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja Putri Kelas 1 SMA Negeri 1 Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud, 7(2), 233–243.

Anisman, I. W., Hamidi, N. S., & Sudiarti, P. E. (2025). Hubungan Konsumsi Makanan Pedas dan Minuman Tinggi Kafein dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di Desa Lubuk Sakat. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2(1), 515-521.

Anzani, D. R. A., Sudjiwanati, S., & Kristianty, E. P. (2019). Hubungan kontrol diri dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone di program studi S1 Teknik Elektro Universitas Negeri Malang. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 190-202.

Aprillia, A. D. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan kecanduan media sosial (instagram) pada remaja di SMA Harapan 1 Medan (*Doctoral dissertation, Universitas Medan Area*).

Apriyani, T., & Siregar, P. A. (2024). Gambaran pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa UINSU. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(1), 76-79.

Aqshafa, B., Matulessy, A., & Rina, A. P. (2023). Kesadaran akan Dampak Kontrol Diri Terhadap Impulsive Buying Pada Penggemar Kpop. *JIIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).

Arianto, R., & Aminah, S. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK Kelas XI dan XII di FAHD Islamic School. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 480-493. Arianto, R., & Aminah, S. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja SMK Kelas XI dan XII di FAHD Islamic School. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 480-493.

Arizal, N., Hamidi, N. S., & Hastuti, M. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis Pada Dewasa di Desa Tarai Bangun Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tambang Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 2(1), 454-458.

Astuti, W. R., Dewi, Y., Wijaya, R. A., Sanjaya, V., & Sari, M. P. (2023). ENHANCING CULINARY EXCELLENCE: *Unveiling the Impact of Service Quality on Customer Satisfaction in Mie Gacoan*, Bandar Lampung. *IERJ Islamic Economics Review Journal*, 2(3), 144-153.

- AULIA SARI, W. A. F. A. (2023). Deskripsi Pola Penggunaan Obat Gastritis pada Remaja Pondok Pesantren Entrepeneur Muhammadiyah Gondanglegi Kabupaten Malang (Doctoral dissertation, POLITEKNIK KESEHATAN PUTRA INDONESIA MALANG).
- Averill, J. R. (2019). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Awawata, R. (2023). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gastritis pada remaja di SMA NEGERI 12 AMBON* (Doctoral dissertation, Fakultas Kesehatan, Universitas Kristen Indonesia Maluku).
- Azis, A., & Nasir, N. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 4(01), 29–38. <https://doi.org/10.57008/jjp.v4i01.613>
- Barbero, G. F., Liazid, A., Azaroual, L., Palma, M., & Barroso, C. G. (2016). Capsaicinoid contents in peppers and pepper-related spicy foods. *International journal of food properties*, 19(3), 485-493.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological review*, 103(1), 5.
- Butar, N. C. M. B. B., & Aritonang, N. N. (2024). Hubungan kontrol diri dengan disiplin belajar siswa SMP di KOTA MEDAN. *JURNAL RECTUM: Tinjauan Yuridis Penanganan Tindak Pidana*, 6(2), 342-354.
- Daniş, İ., & Ünal, D. (2021). *Capsaicin determination from pain patch for the calculation of Scoville heat units by gas chromatography-mass spectrometry. Istanbul Journal of Pharmacy*, 51(3), 386-391.
- Dewanti, I., & Haryono, A. (2021). Pengaruh persepsi harga, kontrol diri, dan literasi ekonomi terhadap perilaku pembelian impulsif produk baju pada mahasiswa S1 pendidikan ekonomi Universitas Negeri Malang angkatan 2017. *Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Pendidikan (JEBP)*, 1(8), 718-734.
- Dewi, F. R., Sabaruddin, E. E., & Aini, N. (2024). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, Stres, dan Konsumsi Kopi dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di MAN 14 B Jakarta Timur Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Kebidanan*, 13(2), 193-204.
- Dhevayanti, A. S., & Susanto, I. H. (2023). Analisis aktivitas fisik dan kebiasaan makan siswa di SMAN 1 TAPEN BONDOWOSO. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(02), 79-86.
- Dianah, N., Syam, N., Muliadi, T., & Safrida, S. (2025). Hubungan Asupan Nutrisi dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri Di SMPN 02 Meureubo

Kabupaten Aceh Barat. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 11(1), 78-83.

Diorarta, R. (2020). Tugas perkembangan remaja dengan dukungan keluarga: Studi kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111-120.

Diza, S. M., Kasmita, K., Yuliana, Y., & Mustika, S. (2024). *Consumption of Spicy Food and Caffeinated Drinks in Culinary Concentration PKK Students*. *Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi*, 5(2), 231-236.

Dwi, M. R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2).

Ellonen, N., Kaakinen, M., Suonpää, K., & Miller, B. L. (2021). *Does parental control moderate the effect of low self-control on adolescent offline and online delinquency?* *University of Helsinki Institutional Repository*, 5(4), 1-43.

Ernawati, Y., Sari, D. K., & Suratih, K. (2021). Gambaran Kebiasaan Merokok dan Pola Makan Penderita Gastritis di Wilayah Kerja Puskesmas Manahan Kota Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 2(2), 34-41.

Farhani, A. T., Hidayati, L., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Surakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 278-285.

Fatma, E. Q. M., & Agustina, M. W. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku cyberbullying pada remaja. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), 11-23.

Faturahman, M. R. N. (2024). Hubungan *Self-Control* dengan Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Health Society*, 13(2), 130-139.

Fauzana, A., Suprihatinigrum, D. N., & Rahma, A. (2024). Hubungan pola makan dan kualitas tidur saat puasa terhadap kejadian gerd pada mahasiswa fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 5(2), 111-125.

Femy, P. (2023). Hubungan kontrol diri dan kematangan emosi dengan penyesuaian diri pada remaja (*Doctoral dissertation*, UIN Raden Intan Lampung).

Firdaus, M. R., Haq, M. I., Fahmi, F. A., & Supratama, R. (2025). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Menangani Krisis Identitas dan Kesehatan Mental di Kalangan Siswa. *Almustofa: Journal of Islamic Studies and Research*, 2(01), 516-526.

Fitriyah, L. (2021). Progam wali asuh dalam meningkatkan kualitas kontrol diri santri di pondok pesantren. *Jurnal Islam Nusantara*, 5(2), 1-12.

- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2019). Teori-teori psikologi cetakan III. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Hamid, F. (2023). Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa 13-15 Tahun *The Relationship Eating Habits and Sedentary Activities On Physical Fitness Of Students 13-15 Years. Jurnal PHEDHERAL*, 20(1), 51–60.
- Hamidi, M. N. S. (2024). Hubungan Manajemen Diri Dengan Kejadian Gastritis di Desa Lubuk Sakat Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pantai Raja Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 345-352.
- Hendra, Z., Yandri, H., & Harmalis, H. (2021). Analisis Kontrol Diri Siswa Saat Belajar dari Rumah dalam Menggunakan Handphone pada Masa Pandemi COVID-19. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 86-93.
- Herlina, L., Sutarna, A., Muslimin, M., Kristanti, I., & Hananah, H. (2023). Pola makan dan gastritis pada remaja santriwati di Madrasah Al-Huffadz II. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 378-386.
- Hermawan, S., Amrullah, J. F., Hadiyati, L., & Sulistiyawati, A. (2023). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada mahasiswa diploma tiga keperawatan di Stikes Dharma Husada. *Jurnal Keperawatan*, 1-24.
- Hidayat, A. A. (2021). Cara Mudah Menghitung Besar Sampel. *Health Books Publishing*.
- Hidayat, M., & Priambodo, T. K. Kajian Determinisme Lingkungan terhadap Budaya Pangan di INDONESIA. *Jurnal Ekologi, Masyarakat dan Sains*, 4(2), 94-103.
- Hidayat, N., Dewi, S. S. N., Rahmadani, P., Bulu, S. Y., Azmiah, D. N., Saptaputra, A. R., & Agung, K. (2025). Kegiatan Pegabdian kepada Masyarakat Mengugah Lidah, Menjaga Warisan-Pepes Ikan Bandeng Sebagai Cita Rasa Nusantara untuk Peningkatan Gizi Warga RT 31 Kelurahan Sebengkok. Karya Nyata: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 2(2), 162-169.
- Hidayatullah, P. N., Mukti, R. A., & Firmansyah, M. A. (2024). Pengaruh Perlakuan Awal pada Cabai Merah Kering Terhadap *Chi-Qu* Wedhang Gluduk. Bugaris, 1(1), 146-151.
- Ihsani, N., Raflianti, D., Alkhairan, M. D., & Nugraha, N. S. (2024). Korelasi antara Konsumsi Makanan Pedas dan Asam dengan Gejala Asam Lambung pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. *Jurnal Biodiversitas dan Bioteknologi*, 1(2), 62-66.

- Indriani, D., Kusumaningrum, R. Y., & Retnoningsih, T. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan perilaku pantang makanan pada ibu nifas. *JURNAL SABHANGA*, 6(2), 14-21.
- Indriani, E., Widayati, C. N., & Temu, S. (2024). Hubungan stres dan pola makan terhadap kekambuhan penderita gastritis di UPTD Puskesmas Wirosari 1. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 9(02).
- Indriati, K., Muchlas, M., & Sayuti, M. (2023). Kebiasaan Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Saat Pandemi Covid-19 di SMK Muhammadiyah Purwodadi Purworejo. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(3), 1319-1332.
- Ismatuddiyanah, I., Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233-27242.
- Ivia, I. (2023). *Hubungan Durasi Tidur dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember* (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Jember).
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda, L. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259-273.
- Jayusbar, D., Laila, S., & Fadhil, I. (2025). Hubungan Pola Makan Terhadap Kejadian Sindrom Dispepsia pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 23(1), 24-29.
- Juliani, W., Ginting, A. S. B., & Hidayani, H. (2024). Hubungan Pengetahuan, Status Gizi Dan Budaya Pantang Makanan Terhadap Penyembuhan Luka Perineum di Puskesmas Talegong Kabupaten Garut Tahun 2023. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 4(4), 2131-2142.
- Kamil, H. H., Masrifah, S., Triana, S., & Syam, H. (2025). Peran Konseling Islam dalam Membantu Siswa Mengatasi Krisis Identitas Remaja di Sekolah. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(1), 238-248.
- Khasanah, D. N. M., & Winarti, Y. (2021). Literature Review: Hubungan Kontrol Diri terhadap Kecanduan Smartphone pada Remaja. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 739-748.
- Khoerunisa, R., Khamilah, R. J. N. S., Ayuanindya, D. G., Surtikanti, H. K., & Priyandoko, D. (2024). Kandungan senyawa *capsaicin* dalam cabai

- (*Capsicum Annuum L*) sebagai anti hama pada sayuran: Kajian pustaka. *Holistic: Journal of Tropical Agriculture Sciences*, 1(2).
- Khoiriyah, M., Rahayu, Y. P., Rachman, E. A., & Septiwiani, N. (2023). Tingkat pengetahuan dan resiko dari interaksi obat antasida di kabupaten bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 232-240.
- Khusna, S. A., Faridah, V. N., & Lestari, T. P. (2024). Faktor Penyebab Terjadinya Gastritis pada Remaja Di Puskesmas Deket Kabupaten Lamongan. *Jurnal Ilmiah Biosaintropis (Bioscience-Tropic)*, 10(1), 90-96.
- Kirani, P., & SIREGAR, P. P. (2022). Pengaruh kebiasaan makan makanan pedas terhadap kejadian sindrom dispepsia fungsional di poliklinik penyakit dalam Rumah Sakit Umum Haji Medan. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 7(4), 26-32.
- Kirani, P., & SIREGAR, P. P. (2022). Pengaruh kebiasaan makan makanan pedas terhadap kejadian sindrom dispepsia fungsional di poliklinik penyakit dalam Rumah Sakit Umum Haji Medan. *JURNAL ILMIAH MAKSITEK*, 7(4), 26-32.
- Larasati, D., Putri, A. S., & Sudjatinah, M. (2025). Pelatihan Pembuatan Bubuk Cabai dan Pemanfaatannya Bagi Siswa SMK Negeri 1 Bawen. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 3(1), 246-257.
- Latif, R. A. (2024). Hubungan pola makan dengan kejadian nyeri lambung pada mahasiswa ikm unima angkatan 2022. *Vita Medica: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 2(4), 220-227.
- Liansari, V. (2023). Buku Ajar Perkembangan Peserta Didik (Untari, Ed.; 1st ed.).
- Maiyulita, R., & Syukur, Y. (2024). Hubungan Kontrol Diri dengan Kenakalan Remaja di Sekolah. *AHKAM*, 3(1), 376-386.
- Malinta, S. D., Yanala, F. K., Akuba, M. S., Sari, S. D., & Rantesigi, N. (2024). Upaya Pengelolaan Penyakit Gastritis Pada Masyarakat di RT 5 Kelurahan Tabalu. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 4(1), 11-18.
- Maramis, J. M. I., & Mandias, R. J. (2025). Konsumsi Makanan Berisiko dengan Keluhan Gastritis Pada Komunitas Pemuda. *Nutrix Journal*, 9(1), 109-115.
- Marliyana, M., & Suharti, S. (2021). Penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada remaja. *Journal OF Public Health Concerns*, 1(1), 16-24.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(02), 65-69.
- Matsumoto, M., Murakami, K., Yuan, X., Oono, F., Adachi, R., Tajima, R., ... & Takimoto, H. (2024). *A scoping review of dietary assessment questionnaires*

potentially suitable for assessing habitual dietary intake in the National Health and Nutrition Survey, Japan. Journal of Nutritional Science, 13, e8.

- Maulidya, N., & Ristinawati, R. (2025). Hubungan Pola Makan dan Tingkat Stress dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Jakarta Selatan. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4), 6377-6385.
- Meitasari, D., & Anshari, D. (2023). Tayangan Mukbang dan Perilaku Kesehatan Dewasa Muda: Tinjauan Literatur. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 15(2), 385-395.
- Melina, A., Nababan, D., & Rohana, T. (2023). Faktor Risiko Terjadinya Sindroma Dispepsia pada Pasien di Poli Klinik Penyakit dalam Rsud Dr. Pirngadi Medan Tahun 2019. *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic*, 3(1), 31-45.
- Meng, T., Wilson, J., Venn, A., Cicuttini, F., March, L., Cross, M., ... & Ding, C. (2022). *Association between diet quality in adolescence and adulthood and knee symptoms in adulthood: a 25-year cohort study. British Journal of Nutrition*, 127(11), 1704-1711.
- Monika, K., Wibowo, T. H., & Yudono, D. T. (2021, November). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Remaja di SMAN 1 Paguyangan. In *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (pp. 252-256).
- Mubin, M. R. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja (di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang) (*Doctoral dissertation*, ITSKes ICMe Jombang).
- Mudak, S., & Manafe, F. S. (2023). Pemulihan citra diri remaja madya: Integrasi psikologi dan teologi. *Jurnal ilmiah religiosity entity humanity (JIREH)*, 5(1), 60-72.
- Musyafra, N., & Irawan, D. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Fuad Seruway Kabupaten Aceh Tamiang. *Public Health Journal*, 1(3), 1-14.
- Nasution, R. E. P., & CPS, C. (2023). *Panduan Praktis Mengelola Stres. Whitecoathunter*.
- Ndun, E. A., Purnawan, S., & Tira, D. S. (2024). Faktor Risiko Kejadian Dispepsia pada Masyarakat Usia 15-64 Tahun di Kelurahan Oesao Wilayah Kerja Puskesmas Oesao. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 37-49.
- Ngatini, Y. (2025). *Remaja dan pergumulannya di era digital*. Penerbit P4I.

- Ni'mah, N. A., Balatif, F., Samion, M., & Yusria, A. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Remaja Putri di Pesantren Hidayatullah Tanjung Morawa pada Tahun 2023. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran*, 4(1), 220-229.
- Nikmah, M. J., Fatihah, N. I., & Fadholah, A. (2022). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perilaku Pencegahan Kekambuhan Gastritis pada Santriwati PMDG Putri 2. *Pharmasipha: Pharmaceutical Journal of Islamic Pharmacy*, 6(1), 66-75.
- Nisa, D. A., Poerwandhani, D., & Mandera, W. A. N. (2025). Kontrol Diri dan Keharmonisan Keluarga Terhadap Perilaku Kenakalan Remaja pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 4 Jakarta. *Contiguity: Jurnal Psikologi*, 23(1), 21-30.
- Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol Diri Terhadap Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30-37.
- Notoadmojo, S. (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Tineka Cipta.
- Novitayanti, E. (2020). Identifikasi Kejadian Gastritis Pada Siswa Smu Muhammadiyah 3 Masaran. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 18-22.
- Nuraeni, N., Gunawan, I. M. S., & Sarilah, S. (2022). Pengaruh strategi *self-control* terhadap perilaku off task pada siswa SMP. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 1633-1641.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92-100.
- Oktiviah, I. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Agresifitas Remaja pada Siswa SMA N 1 Kramat (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Padaallah, A. P., Arief, Y. S., Ulfiana, E., & Yusuf, A. (2024). Kontrol Diri Berbasis *Health Belief Model* terhadap Perilaku Pencegahan Obesitas Remaja. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(2), 69-76.
- Padilah, S., Rahmawati, A. S., Brahmantia, B., & Muttaqin, Z. (2025). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *SENAL: Student Health Journal*, 2(1), 275-284.
- Pattinama, L. M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan Kontrol Diri Dengan Kecenderungan *Fear Of Missing Out* Pada Remaja Pengguna Aktif Media

- Sosial Tiktok. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(7), 4123-4132.
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186.
- Permata, T. W. I., & Abdiel, M. F. G. (2025). Pengaruh Teknik Pengolahan Makanan terhadap Kandungan Nutrisi dalam Masakan Tradisional Gudeg: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 1977-1982.
- Poetri, E. A., & Siahaan, S. (2024). Pengaruh Cita Rasa, Persepsi Harga dan Promosi Penjualan terhadap Keputusan Pembelian Produk Mie Gacoan. *eCo-Buss*, 7(1), 390-403.
- Pramesti, I. I., & Putri, D. (2024). Hubungan Durasi Tidur dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(3), 108-114.
- Pranata, A., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya: *The Connection of Eating and Stress with Events Gastritis at UPT Puskesmas Kayon Palangka Raya City*. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 98-109.
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Pratiwi, A. R., & Sari, D. P. (2022). Peran Kontrol Diri dalam Mengatur Pola Makan Sehat pada Remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 10(2), 123-135.
- Prayoga, K. P., Suryana, D., Supriatna, M., & Budiman, N. (2024). Penggunaan Rasch Model Untuk Menganalisis Konstruk Instrumen Kontrol Diri Pada Siswa Sekolah Menengah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 367-381.
- Pretty N, Priya J, Hannah R, Arivarasu L. *Awareness of gastrointestinal problems on consumption of spicy food*. *Eur J Mol Clin Med*. Published online 2020.
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku makan remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 8(2), 257-267.
- Pusfitasari, N., Sopiah, P., & Sejati, A. P. (2024). Types Of Food That Cause Gastritis (A Systematic Review). *HealthCare Nursing Journal*, 6(2), 251-261.

- Puspitasari, R. P., Mufidah, W., & Nursanti, E. (2025). Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Dewasa Awal. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 9(1), 132-137.
- Putra, A. C., Utama, L. B. F., Azmi, F., & Santosa, I. K. A. (2025). *The Relationship Between Academic Stress, Irritating Food and Beverage Consumption and Dietary Regularity to Incidence of Functional Dyspepsia*. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(1), 273-283.
- Putri, N. M. E., & Andarini, S. (2022). Pengaruh *Self Control* dan *Financial Attitude* terhadap *Financial Management Behavior* pengguna *Layanan Buy Now Pay Later*. *Jurnal Ekonomi Akuntansi Dan Manajemen*, 21(1), 60-74.
- Putro. (2019). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu- ilmu Agama*, 1–8.
- Rachmah, R. A., Noviekayati, I. G. A. A., & Ananta, A. (2023). Kenakalan Pada Remaja Madya: Bagaimana Peran Keberfungsian Keluarga?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(2), 293-300.
- Rahima, P., Irawan, E., Ningrum, T. P., Tania, M., & Hayati, S. (2023). Gambaran pola makan pada pasien gastritis. *Jurnal Keperawatan BSI*, 11(2), 190-197.
- Rahmadhani, T. I., Nurizalia, M., & Andriani, D. S. (2023). Tingkat kontrol diri remaja dalam menggunakan aplikasi Tiktok di Kelurahan Timbangan. *SATUKATA: Jurnal Sains, Teknik, dan Studi Kemasyarakatan*, 1(4), 189-202.
- Rahman, F. (2023). Jejak rasa nusantara: sejarah makanan Indonesia. Gramedia Pustaka Utama.
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran *Self Control* Siswa Kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(4), 329-334.
- Rajaie, S., Ebrahimpour-Koujan, S., Hassanzadeh Keshteli, A., Esmailzadeh, A., Saneei, P., Daghighzadeh, H., ... & Adibi, P. (2020). *Spicy food consumption and risk of uninvestigated heartburn in Isfahani adults*. *Digestive Diseases*, 38(3), 178-187.
- Ramadona, D. M., & Mamat, S. (2019). Kontrol diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65-69.
- Ratih, D., Ruhana, A., Astuti, N., & Bahar, A. (2022). Alasan pemilihan makanan dan kebiasaan mengkonsumsi makanan sehat pada mahasiswa unesa ketintang. *Jurnal Tata Boga*, 11(1), 22-32.

- Refnandes, R., Fajria, L., & Nelwati, N. (2023). Hubungan Kontrol Diri Dan Spiritualitas Dengan Kenakalan Remaja Di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 487-494.
- Rodliya, H. F. (2022). Hubungan pola makan dan stres dengan gejala gastritis pada remaja di MA Ibnul Qoyyim Putri Sleman. *Universita Islam Negeri Walisongo Semarang Sebagai*.
- Rofiqoh, B. I. (2024). Pengaruh Cita Rasa, Harga, Dan Kualitas Pelayanan Terhadap Keputusan Pembelian Kebab Jumbo Billfood di Kecamatan Tempeh Lumajang.
- Rosyda Nur Afifah, I Ketut Mariadi, I Wayan Losen Adnyana & Ketut Tuti Parwati Merati. Hubungan antara kontrol diri dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Dispepsia pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Udayana. *Intisari Sains Medis* 14, 294–298 (2023)
- Rusydi A.Siroj, Win Afgani, Fatimah, Dian Septaria, & Gebriella Zahira Salsabila. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah Untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Volume 7.
- Sadan, M. (2025). Pengaruh Uji Organoleptik terhadap Selera Konsumen pada Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus*) Krispi dengan Penambahan Bumbu Pedas. *Science Technology and Management Journal*, 5(1), 36-41.
- Sadiah, I. H., Rusnaedi, P., Elizabeth, B., & Rahayu, P. (2025). Hubungan Kebiasaan Makan dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 8(1), 10-15.
- Saepuloh, A., Haryanto, M. S., Tohri, T., & Manalu, L. O. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis pada Pasien Dewasa di Puskesmas Sindangkerta Kabupaten Bandung Barat Tahun 2025. *Maju: Indonesian Journal of Community Empowerment*, 2(2), 309-317.
- Safitri, A., Tania, A., Purba, D. L. S., Rahmawati, I., Rahmasari, P., Idiano, D. H., & Aidha, Z. (2025). Gambaran Perilaku Pola Makan Tidak Teratur pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Zahra: Journal Of Health And Medical Research*, 4(4), 116-126.
- Safitri, A., Tania, A., Purba, D. L. S., Rahmawati, I., Rahmasari, P., Idiano, D. H., & Aidha, Z. (2025). Gambaran Perilaku Pola Makan Tidak Teratur Pda Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. *Zahra: Journal Of Health And Medical Research*, 4(4), 116-126.
- Saputra, D. C., & Astari, D. W. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Instagram Sebagai Personal Branding dalam Membangun Citra Positif Generasi Z. *Jurnal Mutakallimin: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2).

- Sari, D. F., & Wulandari, N. I. (2023). Financial literacy, kontrol diri, gaya hidup, materialistis terhadap personal financial manajemen. *Juremi: Jurnal Riset Ekonomi*, 3(1), 131-140.
- Sari, E. K., Hardy, F. R., Karima, U. Q., & Pristya, T. Y. R. (2021). Faktor risiko sindrom dispepsia pada remaja wilayah kerja puskesmas kecamatan palmerah. *J. Ilm. Ilmu Kesehatan*, 9, 431-446.
- Sari, P. M., & Primanita, R. Y. (2023). Hubungan *self-control* dengan perilaku merokok pada remaja perempuan. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(10), 4601-4606.
- Savira, N. I. I., Kurniawan, A., Wardaningsih, F. K., & Fikri, K. (2023). Hubungan pola konsumsi makanan pedas dengan peningkatan resiko dispepsia pada mahasiswa pendidikan biologi Universitas Jember. *Jambura Edu Biosfer Journal*, 5(2), 48-55.
- Sawitri, E., Rusminingsih, E., & Suryandari, D. (2024). Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Hidup Remaja. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 77-81.
- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(1), 84-91.
- Shaqliyah, F., & Nuri, S. A. (2024). Pengaruh Variasi Konsentrasi Cabai Dalam Pembuatan Chili Oil Terhadap Sifat Dielektrik Produk. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 1 (1).
- Siallagan, A. M., Derang, I., & Nazara, P. G. (2021). Hubungan kontrol diri dengan perilaku konsumtif pada mahasiswa di Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal darma agung husada*, 8(1), 54-61.
- Sinambela, A. P., Soesanto, E., & Hartanto, D. (2025). Pengaruh Interaksi Sosial di Lingkungan terhadap Pembentukan Identitas Diri pada Remaja. *Studi Administrasi Publik dan ilmu Komunikasi*, 2(1), 122-132.
- Sipahutar, H. K. (2023). Pengaruh Kontrol Diri dan Perilaku Konsumtif Belanja Online Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Perikanan Sibolga (*Doctoral dissertation*, Universitas Medan Area).
- Siregar, D. A., Harahap, M. H., & Harahap, N. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Komunikasi Interpersonal Remaja dalam Keluarga. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(2), 893-900.
- Sudargo, T., Wahyuningtyas, R., Prameswari, A. A., Aulia, B., Aristasari, T., & Putri, S. R. (2022). Budaya Makan dalam Perspektif Kesehatan. UGM PRESS.

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumasto, F., Safril, S., Imansuri, F., & Wirandi, M. (2022). Penerapan Manajemen Kualitas Terpadu Pada Industri Makanan Skala Mikro, Kecil Dan Menengah (Studi Kasus Umkm Nasi Goreng). *Jurnal Penelitian dan Aplikasi Sistem & Teknik Industri (PASTI)*.
- 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).
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956-1963.
- Susanti, R., Rahayu, A. A., & Hasmi, A. A. (2024). *Stress and dyspepsia symptoms among students in Indonesia: a cross-sectional study*. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 7(1), 60-70.
- Susanty, L., Yuliana, J., Asmarini, Y., Aprianti, D., Rohani, T., & Azissah, D. (2025). Prevalensi dan faktor risiko penyakit maag pada masyarakat di kelurahan jayaloka empat lawang. *Jurnal Gotong Royong*, 2(1), 69-74.
- Suseno, A. N., Suseno, R. S. P., & Mohamad, P. B. (2022, January). Hubungan kebiasaan mengonsumsi makanan pedas dengan indeks massa tubuh pada wanita dewasa di Kota Tasikmalaya pada tahun 2021. In *Bandung Conference Series: Medical Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 145-152).
- Swarjana, I. K., & Skm, M. P. H. (2022). Konsep pengetahuan, sikap, perilaku, persepsi, stres, kecemasan, nyeri, dukungan sosial, kepatuhan, motivasi, kepuasan, pandemi covid-19, akses layanan kesehatan–lengkap dengan konsep teori, cara mengukur variabel, dan contoh kuesioner. Penerbit Andi.
- Syahrir, S. (2024). *Gizi Kuliner: Makanan Sehat dan Halal*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Syapitri, Amila, & Aritonang. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Nadana, Ed.). Ahlimedia Press.
- Syarahani, F. S., & Dahlia, M. (2023). Pengaruh substitusi tepung maizena (cornstarch) pada stik balado terhadap kualitas fisik dan daya terima konsumen. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(5).

- Syukri, D., Yenrina, R., & Darmawulan, R. (2024). Serba Serbi Cabai-Pengolahan dan Penyimpanan. *Uwais Inspirasi Indonesia*.
- Tahir, M. (2022). Pengaruh Lama Pengeringan Cabai Katokkon (*Capsicum Annum* L) Dan Karakteristik Bubuk Cabai Serta Abon Cabai Yang Dihasilkan (*Doctoral dissertation*, Universitas Hasanuddin).
- Tama, A. A., & Verawati, B. (2024). Hubungan pola tidur dengan gejala gastritis pada mahasiswa keperawatan di universitas pahlawan tuanku tambusai tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan*, 1(4), 220-227.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). *High self-control predicts good adjustment, life satisfaction, and social responsibility. Journal of Personality*, 72(2), 271-322
- Tangney, J. P., Boone, A. L., & Baumeister, R. F. (2019). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In Self-regulation and self-control* (pp. 173-212). Routledge.
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H., Cahyani, L. I., Rifaldi, R., & Nyssa, T. N. (2024). Analisis Faktor–Faktor yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Pada Remaja. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(3), 102-112.
- Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025). Hubungan Kontrol Diri dengan Konsumsi Makanan Pedas dikalangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(2).
- Tiwi, L. P., Upa, M. D. P., & Apriliana, I. P. A. (2025). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Phubbing dikalangan Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 3(1).
- Trianingsih, D., & Susanti, D. (2024). Edukasi kesehatan reproduksi tentang perawatan organ reproduksi di Mts Al-Khairiyah Mampang. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 6905-6908.
- UMSIDA Press.
- Verawati, L., & br Perangin-angin, M. A. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan dan Prilaku Pencegahan Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Nutrix Journal*, 4(2), 19-26.
- Wahyudi, I., & Rohyati, E. (2019). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Melanggar Peraturan pada Santri Pondok Pesantren X di Kabupaten Sleman. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 27-33.

- Wahyuni, N. B., & Laili, N. (2025). Pengaruh antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Kenakalan Remaja di SMK Negeri 3 Buduran. *JlIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2497-2506.
- Wardhana, A. (2024). *Consumer behavior in the digital era 4.0*—edisi Indonesia.
- Wibawani, E. A., Faturahman, Y., & Purwanto, A. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian dispepsia pada pasien rawat jalan poli penyakit dalam di rsud koja (Studi pada Pasien Rawat Jalan Poli Penyakit Dalam di RSUD Koja Tahun 2020). *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 17(1).
- Widiastuti, N. (2022). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Makan pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 56-67.
- Widyawati, S., Asih, M. K., Retno, D., & Utami, R. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja *Study Descriptive: Psychological well being of Adolescents. Psibernetika*.
- Wijaya, I., Nur, N. H., & Sari, H. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Syndrom Dispepsia di Rumah Sakit Bhayangkara Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(1), 58-68.
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). *The heritability of self-control: A meta-analysis. Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324-334.
- Winanda, I. A., Mahardika, I. K., Suci, S. D., & Rofiqoh, V. F. (2024). Tugas-Tugas Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Usia 12-15 Tahun (SMP). *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(10), 370-374.
- Xiang, Q., Guo, W., Tang, X., Cui, S., Zhang, F., Liu, X., ... & Chen, W. (2021). *Capsaicin—The spicy ingredient of chili peppers: A review of the gastrointestinal effects and mechanisms. Trends in Food Science & Technology*, 116, 755-765.
- Yarmaliza, Y., Fitriani, F., Farisni, T. N., Syahputri, V. N., Zakiyuddin, Z., & Reynaldi, F. (2020). Edukasi Pemberdayaan Peran Remaja dalam Menjaga Kesehatan Lingkungan di Wilayah Pesisir. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 2(2), 10-15.
- Ziaulhaq, W., & Amalia, D. R. (2022). Pelaksanaan Budidaya Cabai Rawit sebagai Kebutuhan Pangan Masyarakat. *Indonesian Journal of Agriculture and Environmental Analytics*, 1(1), 27-36.