

Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Bone

Fitriani Fitriani¹, Sakinah Amir², Hasnidar Hasnidar³

Universitas Sibatokkong Mambo, Indonesia^{1,3}, Universitas Negeri Makassar, Indonesia²

Email: iphonefitriani20@gmail.com, sakinah.amir@unm.ac.id,

hasnidarjabir77@gmail.com

Kata Kunci:

Kebiasaan
jajan;
Status gizi;
Remaja

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja di SMAN 1 Bone. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah siswa kelas XI, dengan jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin. Instrumen penelitian berupa kuesioner kebiasaan jajan serta pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menghitung Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan variasi status gizi remaja, sebagian besar berada pada kategori normal, namun masih terdapat kasus gizi kurang, gemuk, dan obesitas. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi ($p = 0,005$). Kesimpulan penelitian ini adalah kebiasaan jajan berperan dalam memengaruhi status gizi remaja. Pola jajan yang tidak sehat berpotensi meningkatkan risiko gizi kurang maupun obesitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi kepada siswa, penyediaan jajanan sehat di sekolah, serta dukungan kebijakan dalam mengendalikan konsumsi jajanan tidak sehat.

Keywords:

Snacking
habits;
Nutritional
status;
Adolescents

Abstract

This research aimed to determine the relationship between snacking habits and the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Bone. The study used a quantitative design with a *cross-sectional* approach. The population was eleventh-grade students, with the sample size determined using Slovin's formula. The research instruments included a snacking habits questionnaire and anthropometric measurements (weight and height) to calculate Body Mass Index for Age (BMI/A). Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results showed variations in nutritional status among adolescents, with the majority categorized as normal, but still with cases of undernutrition, overweight, and obesity. Statistical analysis revealed a significant relationship between snacking habits and nutritional status ($p = 0.005$). The study concludes that snacking habits influence the nutritional status of adolescents. Unhealthy snacking patterns may increase the risk of both undernutrition and obesity. Therefore, nutrition education for students, the provision of healthy snacks at school, and supportive policies are needed to control unhealthy snacking practices.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 Tahun 2014, kelompok usia remaja berkisar antara 10 sampai dengan 18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2014). Selama periode ini, remaja mengalami banyak perubahan dalam kehidupan fisik, psikologis, dan sosialnya. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi, Remaja Indonesia saat ini menghadapi triple

burden of malnutrition, yaitu masalah gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro (Salsabilla et al. 2018).

Selama masa remaja, status gizi yang baik dapat memastikan pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka. Ini karena, sebagai akibat dari perubahan gaya hidup dan kebiasaan pola makan yang tidak sehat, rentan terhadap kekurangan zat gizi. Remaja perlu memperhatikan pola makan dan asupan nutrisi yang sehat karena mereka membutuhkan nutrisi untuk pertumbuhan tulang dan perubahan hormonal (Muhayati, 2019).

Status gizi didefinisikan sebagai kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Fitriani, 2020). Status kesehatan, pengetahuan, uang saku, lingkungan, dan teman sebaya juga dapat memengaruhi status gizi. Kemampuan untuk memilih makanan yang mengandung nutrisi dan keterampilan untuk memilih makanan yang sehat dikenal sebagai pengetahuan gizi yang akan mengukur jumlah makanan yang dikonsumsi (Kanah, 2020).

Status gizi dapat ditentukan melalui pengukuran antropometri menurut kelompok umur. Status gizi anak-anak dan remaja (5–19 tahun) dapat ditentukan menggunakan indikator yang disebut indeks massa tubuh (BMI/A). Masalah kelebihan atau kekurangan gizi pada remaja dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang. Asupan makanan remaja bergantung pada banyak faktor, termasuk pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan (Millatashofi, 2023).

Asupan merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Pola makan yang tidak seimbang dalam memenuhi kebutuhan remaja dapat menimbulkan masalah gizi buruk dan gizi lebih. Melewatkan makan merupakan hal umum di kalangan anak usia sekolah, tetapi dapat menyebabkan masalah gizi. Masalah gizi ini dapat terjadi ketika anak merasa lapar dan mengonsumsi makanan serta camilan berkalori tinggi, tetapi rendah nutrisi.

Data WHO tahun 2022 menunjukkan bahwa sebanyak 390 juta anak usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta di antaranya mengalami obesitas, sementara sekitar 190 juta anak mengalami kekurangan gizi yang menyebabkan kematian (WHO, 2024).

Secara nasional, berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, status gizi remaja usia 16–18 tahun menunjukkan variasi yang cukup signifikan. Tercatat 1,7% remaja mengalami gizi kurang berat (*severely thin*) dan 6,6% tergolong kurus (*thin*). Sementara itu, proporsi remaja yang mengalami gizi lebih terdiri atas 8,8% yang kelebihan berat badan (*overweight*) dan 3,3% yang mengalami obesitas. Di Provinsi Sulawesi Selatan, status gizi remaja pada kelompok usia yang sama menunjukkan bahwa 2,3% termasuk dalam kategori *severely thin*, 9,9% *thin*, 8,8% *overweight*, dan 4,1% *obese*.

Masalah gizi pada remaja menjadi perhatian, terutama di Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Berdasarkan data dari dinas kesehatan kabupaten bone status gizi siswa sma tahun ajaran 2024/2025, tercatat 84 siswa mengalami gizi sangat kurang, 4308 gizi kurang, 467 gemuk, 259 obesitas, dan 2 mengalami stunting.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nuryani et al. (2018), menyatakan bahwa kebiasaan jajan memiliki hubungan terhadap status gizi obesitas. Penelitian lain di Amerika menyatakan bahwa anak-anak dan remaja yang sering melewati jam sarapan lebih berisiko

mengalami obesitas karena sulit mengontrol nafsu makan dan lebih sering mengonsumsi jajanan. (Millatashofi, 2023).

Remaja yang tidak sarapan pagi akan lebih banyak mengonsumsi makanan ringan/jajanan di luar rumah yang kualitas zat gizinya tidak terjamin. Rasa lapar akibat meninggalkan sarapan akan memicu seseorang untuk membeli jajanan yang berkalori lebih tinggi (Koca, T., et al.,2017).

Menurut penelitian di Kanada, kebiasaan mengonsumsi jajanan pada anak usia 6-12 tahun sebanyak 92,9% dan remaja usia 13-18 tahun sebanyak 85,3%. Jajanan tersebut dikonsumsi 2-3 kali sehari. Kebiasaan konsumsi jajanan berlebih akan mempengaruhi asupan energi siswa karena cenderung mengatasi rasa lapar dengan membeli jajan yang banyak. Makanan jajanan dengan kualitas zat gizi yang rendah mengakibatkan angka kecukupan gizi tidak terpenuhi (Vatanparast, et al.(2019).

Kandungan energi pada makanan jajanan turut berkontribusi terhadap status gizi seseorang. Makanan jajanan berkontribusi sekitar 10-20% terhadap konsumsi harian seseorang. Makanan jajanan berkontribusi terhadap asupan energi sekitar lebih dari 300 kkal/hari (Irdiana, 2017).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja putri akibat sering mengonsumsi makanan camilan (77,3%) dan fast food (94,7%). Makanan jajanan dan fast food mengandung tinggi kalori tetapi mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah sedikit (Irdiana, 2017).

Penelitian terdahulu oleh Millatashofi dan Adi (2023) menunjukkan bahwa kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi remaja, meskipun hubungan ini dapat dipengaruhi oleh jenis jajanan dan frekuensinya. Studi serupa di SMA Pangudi Luhur Sedayu juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi jajanan dan status gizi siswa.

SMAN 1 Bone merupakan salah satu sekolah yang terletak di daerah perkotaan, di mana lingkungan sekitarnya turut memengaruhi kebiasaan jajan siswa. Terdapat berbagai jenis jajanan yang dijual di sekitar sekolah, umumnya mengandung kalori dan garam yang tinggi namun rendah serat. Selain itu, sekolah ini belum memiliki kantin yang menyediakan pilihan makanan sehat. Kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi energi, lemak, dan garam tetapi rendah serat dalam jangka waktu yang lama, tanpa mempertimbangkan kecukupan gizi lainnya, berpotensi memengaruhi status gizi siswa siswa tersebut .

Data status gizi remaja di SMA Negeri 1 Bone tahun 2024 menunjukkan adanya variasi dalam kondisi gizi siswa. Berdasarkan Rekapitulasi Penjarangan Kesehatan Anak Baru Sekolah (ABS) yang dilakukan oleh UPT BLUD Puskesmas Watampone, sebanyak 167 siswa kelas X telah menjalani pemeriksaan. Hasilnya, ditemukan 1 siswa dengan status gizi sangat kurang, 5 siswa tergolong gizi kurang, 9 siswa memiliki status gizi gemuk, dan 10 siswa mengalami obesitas.

Mengingat dampak yang signifikan dari kebiasaan jajan terhadap status gizi, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan, “Kebiasaan Jajan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 BONE”. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada banyaknya jenis makanan yang dijual di area sekolah dan tingginya prevalensi obesitas serta malnutrisi. Hasil penelitian ini diharapkan

dapat menjadi dasar untuk intervensi yang lebih spesifik dalam menurunkan kebiasaan jajan serta menurunkan risiko penyakit yang terkait dengan kebiasaan jajan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, yang menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian menggunakan data numerik dan prosedur analisis statistik. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk memeriksa, menjelaskan, dan membatasi fenomena menjadi aspek yang terukur untuk menghasilkan kesimpulan yang objektif dan terstruktur (Siroj et al., 2024). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel dan menarik kesimpulan empiris yang dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih besar.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross-sectional, metode yang meneliti hubungan antara faktor risiko dan hasil melalui pengamatan pada satu titik waktu. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengumpulkan data secara bersamaan untuk menggambarkan pola dan asosiasi dalam suatu populasi (Abduh et al., 2023). Pendekatan cross-sectional sangat efektif untuk mengidentifikasi prevalensi dan pola korelasional dalam perilaku terkait kesehatan dan studi nutrisi.

Lokasi penelitian tersebut adalah SMA Negeri 1 Bone, berlokasi di Jalan Ternate No. 1, Kelurahan Jeppe, Kecamatan Tanete Riattang Barat, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan, dengan kode pos 92712. Penelitian dilakukan pada Juli 2025. Situs ini dipilih karena menyediakan akses ke populasi remaja yang ditargetkan kebiasaan makan dan status gizinya adalah inti dari tujuan penelitian.

Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Bone berjumlah 267 individu (Amin, 2021). Dari populasi ini, sampel 73 responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, ditentukan menggunakan rumus Slovin untuk memastikan representasi yang memadai dalam kerangka kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan pengambilan sampel acak bertingkat proporsional, teknik yang membagi populasi menjadi strata tertentu dan memilih sampel acak dari setiap kelompok secara proporsional dengan ukurannya (Obenu, 2020). Ini memastikan bahwa setiap subkelompok dalam populasi terwakili secara adil, menghasilkan temuan yang lebih mencerminkan populasi secara keseluruhan.

Pengumpulan data menggunakan sumber data primer dan sekunder. Data primer dikumpulkan langsung dari responden dan mencakup variabel seperti karakteristik responden, pengukuran antropometri, dan kebiasaan ngemil. Data sekunder diperoleh dari dokumen, buku, jurnal, dan catatan kelembagaan yang relevan dengan penelitian, termasuk profil sekolah dan jumlah total siswa yang terdaftar (Supriyadi et al., 2023). Instrumen penelitian terdiri dari kuesioner terstruktur yang menilai kebiasaan ngemil—yang dikategorikan tidak pernah (1), kadang-kadang (2), sering (3), dan selalu (4)—dan pengukuran antropometri untuk menentukan status gizi melalui skor Z Body Mass Index-for-Age (BMI/U), sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri untuk Anak.

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS Statistics 26. Hubungan antara kebiasaan ngemil dan status gizi remaja dianalisis menggunakan uji Chi-square, dengan tingkat signifikansi 0,1 dan Confidence Interval (CI) 90%. Pendekatan statistik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi korelasi potensial antara pola perilaku makan dan hasil gizi di kalangan remaja, menawarkan wawasan berharga untuk pendidikan gizi dan intervensi kesehatan berbasis sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengambilan data dilakukan pada bulan Juli hingga Agustus 2025 dengan jumlah sebanyak 73 responden yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Pada bagian hasil diuraikan tentang gambaran umum tempat penelitian, data umum dan data khusus. Pengambilan data tersebut dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada responden dan selanjutnya dibahas sesuai dengan tujuan penelitian.

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMAN 1 Bone terletak di jalan ternate No. 1, Jeppee, Kecamatan Tanete Riattang Barat, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan, dengan kode pos 92732. Lokasi ini berada di wilayah perkotaan, tepatnya di Watampone, ibu kota Kabupaten Bone. Lingkungan sekitar sekolah cukup strategis dan dekat dengan berbagai fasilitas publik. Sekolah ini mudah diakses, baik dengan kendaraan pribadi maupun angkutan umum, karena berada di jalan utama.

Lingkungan sekolah biasanya padat dengan aktivitas siswa, guru dan staf. Sekolah ini berada dipusat kota sehingga dapat memanfaatkan beberapa fasilitas diluar sekolah seperti perpustakaan daerah, kantor dinas pendidikan, atau fasilitas umum lainnya.

Kantin SMAN 1 Bone merupakan salah satu fasilitas yang digunakan oleh siswa untuk memenuhi kebutuhan konsumsi selama berada di lingkungan sekolah. Luas kantin SMAN 1 Bone 3x2 meter. Jenis makanan yang tersedia di kantin sekolah berupa jajanan ringan seperti gorengan (tahu goreng, bakso goreng, dan sejenisnya) serta minuman seperti es teh, minuman kemasan seperti teh kotak dan minuman gelas seper ale-ale dan teh gelas. Akan tetapi, kantin tersebut belum memenuhi kriteria kantin sehat karena makanan yang dijual didominasi oleh produk tinggi minyak dan rendah gizi seimbang, serta ketersediaan pilihan makanan sehat yang minim. Kondisi kantin yang kurang memadai dari segi fasilitas dan kenyamanan turut memengaruhi keputusan siswa untuk lebih memilih membeli makanan di luar sekolah, terutama mengingat keberadaan pedagang kaki lima yang menawarkan makanan cepat saji. jenis jajanan yang banyak dikonsumsi siswa diluar sekolah anatara lain seperti batagor, es teh, dan siomay, serta berbagai makanan lain yang dijual oleh pedagang di sekitar sekolah dengan harga yang relatif terjangkau.

2. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Papulasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang terdaftar dikelas XI SMAN 1Bone. Jumlah seluruh siswa pada kelas XI adalah 267 orang, terbagi berdasarkan beberapa

kelas dari XI.1 – XI.8 (delapan kelas). Siswa kelas XI umumnya berusia sekitar 15 – 17 tahun.

Siswa kelas XI berada pada tahap penting dalam pendidikan menengah. Sebagai remaja akhir, siswa kelas XI memiliki karakteristik sosial dan psikologis yang unik. Siswa berada pada masa intraksi dengan sebaga sangat penting, dan juga pada usia ini sedang mengalami transisi emosional dan psikologis. Mereka sering kali dihadapkan pada tekanan akademis expektasi dari guru dan orang tua, serta keputusan penting terkait masa depan.

3. Hasil Analisis univariat

Hasil analisis univariat dalam penelitian ini terdiri dari data umum penelitian yang menampilkan data demografi dalam bentuk tabel frekuensi meliputi usia responden, jenis kelamin, jumlah uang jajan dan dari masing- masing variabel.

a. Karakteristik responden berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik responden Berdasarkan Usia pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Bone

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15 tahun	12	16,4%
16 tahun	51	69,9%
17 tahun	10	13,7%
Total	73	100%

Sumber: data primer diolah, 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 73 responden dengan usia 15 tahun sebanyak 12 responden (16,4%), usia 16 tahun sebanyak 51 orang (69,9%), dan usia 17 tahun sebanyak 10 orang (13,7%).

b. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Bone

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki- laki	20	27,4%
Perempuan	53	72,6%
Total	73	100%

Sumber: data primer diolah, 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa sdari 73 responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 20 responden (27,4%), dan perempuan sebanyak 53 orang (72,6%).

c. Karakteristik responden berdasarkan Jumlah Uang Jajan

Tabel 3. Karakteristik responden Berdasarkan Jumlah Uang jajan pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Bone

Jumlah uang jajan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
5.000/hari	2	2,7%
10.000/hari	7	9,6%
15.000/hari	10	13,7%
20.000/hari	36	49,3%
25.000/hari	5	6,9%
30.000/hari	6	8,2%
35.000/hari	2	2,7%
50.000/hari	3	4,1%
100.000/hari	1	1,4%
400.000/bulan	1	1,4%
Total	73	100%

Sumber: data primer diolah, 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 73 responden, sebagian besar memiliki uang jajan sebesar Rp20.000 per hari yaitu sebanyak 36 orang (49,3%), uang jajan sebesar Rp15.000 per hari berjumlah 10 orang (13,7%), dan Rp10.000 per hari sebanyak 7 orang (9,6%). Responden dengan uang jajan sebesar Rp30.000 per hari tercatat 6 orang (8,2%), Rp25.000 per hari sebanyak 5 orang (6,9%), Rp50.000 per hari sebanyak 3 orang (4,1%). Sedangkan responden dengan uang jajan sebesar Rp35.000 per hari dan Rp5.000 per hari masing-masing berjumlah 2 orang (2,7%). Jumlah paling sedikit dimiliki oleh responden dengan uang jajan Rp100.000 per hari dan Rp400.000 per bulan, masing-masing 1 orang (1,4%).

d. Karakteristik responden berdasarkan Kebiasaan Jajan

Tabel 4. Karakteristik responden Berdasarkan Kebiasaan Jajan pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Bone

Kebiasaan Jajan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak pernah	0	0
Kadang-kadang	7	9,6%
Sering	56	76,7%
Selalu	10	13,7%
Total	73	100%

Sumber: data primer diolah, 2025

Tabel 4 menunjukkan bahwa 73 responden memiliki Kebiasaan Jajan yang tergolong kadang-kadang sebanyak 7 orang (9,6%), tergolong sering sebanyak 56 orang (76,7%) dan tergolong selalu sebanyak 10 orang (13,7%).

e. Karakteristik responden berdasarkan Status Gizi

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan status gizi pada siswa kelas XI SMAN 1 Bone

Status gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	13	17,8%
Normal	17	23,3%
Overweight	22	30,1%
Obesitas	21	28,8%
Total	73	100%

Sumber: data primer diolah, 2025

Tabel 5 menunjukkan bahwa 73 orang responden memiliki status gizi kurang 13 orang (17,8), status gizi normal sebanyak 17 orang (23,3%), status gizi berlebih (overweight) sebanyak 22 orang (30,1%) dan status gizi obesitas sebanyak 21 orang (28,8%).

4. Hasil analisis bivariat

Data hasil analisis bivariat dalam penelitian ini menggunakan uji statistik chi-square tentang hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Remaja DI SMAN 1 Bone dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Remaja DI SMAN 1 Bone.

Status Gizi	Kebiasaan Jajan								P Value
	Tidak Pernah		Kadang-kadang		Sering		Selalu		
	f	%	F	%	F	%	F	%	
Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0	0	0	0,005
Gizi Kurang	0	0	0	0	11	19,6%	2	20%	
Gizi Baik	0	0	5	71,4%	7	12,5%	5	50%	
Gizi Lebih	0	0	0	0	20	35,7%	2	20%	
Obesitas	0	0	2	28,6%	18	32,2%	1	10%	
Total	0	100	7	100%	56	100%	10	100%	

hasil uji chi-square ($\alpha = 0,1$)

Sumber data diolah, 2025

Tabel 6 Menunjukkan distribusi status gizi responden berdasarkan kebiasaan jajan. Dari 73 responden, terdapat 13 orang (17,8%) dengan status gizi kurang, 27 responden (23,3%) dengan status gizi normal, 22 responden (30,1%) dengan status gizi berlebih (overweight), dan 21 responden (28,8%) dengan status gizi obesitas. Berdasarkan kebiasaan jajan, responden dengan status gizi kurang sebagian besar berada pada kategori sering (19,6%) dan selalu (20%). Responden dengan status gizi normal lebih banyak pada kategori kadang-kadang (71,4%) dan selalu (50%). Pada status gizi lebih (overweight), sebagian besar responden berada pada kategori sering (35,7%) dan selalu (20%). Sementara itu, responden dengan status gizi obesitas paling banyak terdapat pada kategori sering (32,2%) dan kadang-kadang (28,6%). Hasil uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 90% ($\alpha = 0,1$) menunjukkan nilai $p = 0,005$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Bone.

Penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran interpretasi dan mengungkap hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi remaja di SMAN 1 Bone. Sesuai dengan tujuan penelitian, maka akan dibahas hal-hal sebagai berikut:

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 responden, mayoritas berada pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 51 orang (69,9%), sedangkan responden berusia 15 tahun sebanyak 12 orang (16,4%) dan 17 tahun sebanyak 10 orang (13,7%). Distribusi ini sesuai dengan karakteristik siswa kelas XI SMA yang umumnya berada pada rentang usia 15–17 tahun. Usia ini termasuk kategori remaja pertengahan, yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, perkembangan psikososial, serta meningkatnya kebutuhan gizi. Menurut Santrock (2021), pada usia remaja pertengahan terjadi peningkatan rasa ingin tahu, kemandirian, dan pengaruh teman sebaya, termasuk dalam kebiasaan jajan. Oleh karena itu, usia 16 tahun sebagai mayoritas responden menjadi penting untuk dianalisis karena berada pada masa rawan terjadinya masalah gizi apabila pola konsumsi tidak sehat.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan distribusi jenis kelamin, responden penelitian ini terdiri dari 20 orang laki-laki (27,4%) dan 53 orang perempuan (72,6%). Jumlah responden perempuan lebih dominan, sesuai dengan kondisi riil jumlah siswa di kelas XI SMAN 1 Bone. Perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap kebiasaan makan dan status gizi. Menurut Almatier (2020), perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuh dan berat badan dibanding laki-laki, sehingga pola konsumsi jajanan dapat berbeda. Penelitian oleh Sari dkk. (2022) juga menyebutkan bahwa remaja perempuan lebih sering membeli jajanan manis atau makanan ringan, sedangkan remaja laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan berat. Hal ini menunjukkan bahwa distribusi jenis kelamin yang didominasi perempuan dapat memengaruhi pola kebiasaan jajan responden

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Uang Jajan

Distribusi responden berdasarkan jumlah uang jajan menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki uang jajan sebesar Rp10.000–Rp15.000 per hari yaitu sebanyak 32 orang (43,8%). Sebanyak 20 responden (27,4%) memiliki uang jajan <Rp10.000, sedangkan yang memiliki uang jajan Rp16.000–Rp20.000 sebanyak 15 orang (20,5%), dan yang memiliki uang jajan >Rp20.000 sebanyak 6 orang (8,2%).

Jumlah uang jajan sangat memengaruhi jenis jajanan yang dipilih siswa. Semakin besar uang jajan yang dimiliki, semakin besar pula kemungkinan siswa membeli makanan dengan kandungan energi tinggi seperti gorengan, makanan cepat saji, atau minuman manis. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmawati (2021) yang menemukan bahwa remaja dengan uang saku lebih tinggi cenderung memiliki pola konsumsi jajanan tidak sehat dan berisiko mengalami gizi lebih.

Selain itu, keterbatasan uang jajan juga dapat memengaruhi siswa dalam memilih jajanan yang lebih sederhana, seperti makanan tradisional atau jajanan dengan harga murah

namun sering kali rendah kandungan gizinya, misalnya kerupuk atau makanan ringan dalam kemasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa bukan hanya jumlah uang jajan yang berperan, tetapi juga pengetahuan gizi dan ketersediaan jajanan sehat di sekitar sekolah. Jika siswa memiliki uang jajan cukup namun tidak disertai dengan pengetahuan gizi yang baik, maka kecenderungan memilih jajanan tinggi gula, garam, dan lemak tetap tinggi. Sebaliknya, dengan edukasi gizi yang memadai, siswa dapat lebih selektif dalam menggunakan uang jajan untuk membeli makanan bergizi. Hal ini didukung oleh penelitian Wulandari dkk. (2022) yang menyatakan bahwa interaksi antara uang saku, pengetahuan gizi, dan lingkungan sangat memengaruhi perilaku jajan remaja.

1. Kebiasaan jajan di SMAN 1 Bone

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 73 responden, mayoritas siswa memiliki kebiasaan jajan yang tergolong sering yaitu sebanyak 56 responden (76,7%). Sementara itu, siswa dengan kebiasaan jajan kadang-kadang berjumlah 7 responden (9,6%) dan siswa dengan kebiasaan jajan selalu berjumlah 10 responden (13,7%). Tidak terdapat siswa yang sama sekali tidak pernah jajan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata siswa di SMAN 1 Bone memiliki kebiasaan jajan sebanyak 3 kali dalam sehari. Kebiasaan ini menunjukkan bahwa aktivitas jajan bukan hanya sekadar pelengkap, melainkan sudah menjadi bagian dari pola makan harian siswa. Intensitas jajan yang cukup tinggi ini dapat memengaruhi asupan energi maupun zat gizi yang diperoleh siswa.

Tingginya angka kebiasaan jajan pada siswa dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Nuraini dan Rahayu (2023), ketersediaan jajanan yang beragam di sekitar sekolah mendorong siswa lebih sering membeli makanan dibanding membawa bekal. Jenis jajanan yang dipilih siswa juga berpengaruh terhadap status gizi. Menurut Pribadi (2022), jajanan sehat adalah jajanan yang memenuhi kebutuhan gizi, seperti mengandung protein, vitamin, mineral, dan serat, serta diolah dengan cara higienis contoh jajanan sehat adalah sayur dan buah, telur rebus, yoghurt, kacang- kacangan seperti almond, atau kacang tanah. Sebaliknya, jajanan tidak sehat umumnya tinggi gula, garam, lemak jenuh, serta bahan tambahan pangan contoh janan tidak sehat adalah mie instan, daging olahan sepperi sosis dan nugget, makanan cepat saji seperti kentang goreng dan pizza, kue, dan biskuit manis, dan minuman manis seperti jus kemasan dan minuman bersoda, sehingga bila dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif.

Sari dan Dewi (2020) menambahkan bahwa teman sebaya juga berperan penting, karena aktivitas jajan sering dilakukan bersama sebagai bentuk interaksi sosial. Fatimah dan Lestari (2022) menyebutkan kurangnya kontrol keluarga maupun sekolah membuat siswa cenderung memilih jajanan praktis dan cepat saji. Hal ini diperkuat oleh Wulandari dan Pratiwi (2021) yang menyatakan bahwa perilaku jajan remaja sangat dipengaruhi faktor lingkungan, teman sebaya, dan minimnya pengawasan. Dengan demikian, kebiasaan jajan siswa di SMAN 1 Bone tidak terlepas dari faktor eksternal yang dapat berdampak pada status gizi mereka.

Kebiasaan jajan yang tinggi juga dapat berkontribusi terhadap status gizi siswa. Hal ini tampak pada distribusi status gizi yang ditemukan dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa 30,1% siswa mengalami overweight dan 28,8% mengalami obesitas. Angka ini cukup signifikan jika dibandingkan dengan proporsi siswa yang bergizi normal (23,3%) maupun gizi kurang (17,8%). Kondisi ini dapat diinterpretasikan bahwa tingginya frekuensi jajan berhubungan dengan peningkatan risiko kelebihan gizi, terutama jika jajanan yang dikonsumsi didominasi oleh makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa frekuensi konsumsi jajanan berhubungan erat dengan peningkatan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja. Remaja yang lebih sering jajan cenderung memiliki asupan energi berlebih, namun tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, sehingga berdampak pada akumulasi lemak tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Teori Sosial Kognitif Bandura dan Teori Ekologi Gizi Contento, yang menyatakan bahwa perilaku jajan remaja dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, dan faktor individu. Penelitian ini juga konsisten dengan penelitian terbaru, seperti Sari dkk (2023), yang menemukan bahwa remaja dengan frekuensi jajan tinggi lebih berisiko mengalami overweight dan obesitas akibat konsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan energi. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menunjukkan hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi lebih, sementara perbedaannya penelitian Sari dkk. menekankan pada asupan zat gizi makro, sedangkan penelitian ini fokus pada distribusi status gizi berdasarkan frekuensi jajan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan jajan di SMAN 1 Bone tergolong tinggi dan memiliki implikasi terhadap status gizi siswa. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi berupa edukasi gizi dan pengawasan makanan jajanan sekolah untuk mendorong siswa memilih makanan yang lebih sehat dan bergizi seimbang.

2. Status Gizi di SMAN 1 Bone

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa di SMAN 1 Bone cukup beragam. Dari total 73 responden, diperoleh distribusi sebagai berikut: 13 siswa (17,8%) dengan gizi kurang, 17 siswa (23,3%) dengan gizi baik, 22 siswa (30,1%) gizi lebih overweight, dan 21 siswa (28,8%) obesitas. Penelitian ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori kelebihan gizi (overweight) sebesar 30,1%, sementara yang bergizi baik hanya sekitar 23,3%.

Tingginya prevalensi kelebihan gizi pada siswa SMAN 1 Bone menunjukkan adanya pola konsumsi yang cenderung berlebihan terhadap energi, lemak, maupun karbohidrat sederhana, yang salah satunya dapat dipengaruhi oleh kebiasaan jajan yang tinggi. Sejalan dengan data sebelumnya, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan jajan "sering" hingga "selalu", sehingga hal ini dapat berkontribusi pada meningkatnya risiko kelebihan berat badan.

Sementara itu, masih terdapat 13 siswa (17,8%) yang mengalami gizi kurang, yang kemungkinan disebabkan oleh asupan makanan yang tidak adekuat baik dari segi jumlah maupun kualitas. Faktor lain yang juga dapat berperan adalah pola makan yang tidak teratur,

kecenderungan melewatkan waktu makan, atau kondisi kesehatan tertentu yang memengaruhi status gizi.

Jika dibandingkan, kelompok dengan gizi baik (23,3%) justru relatif lebih kecil. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memiliki pola makan seimbang dan sesuai kebutuhan gizi remaja. Kondisi ini dapat menjadi perhatian serius, karena remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan zat gizi dalam jumlah optimal.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa masalah gizi pada remaja kini lebih banyak mengarah pada double burden of malnutrition, yaitu adanya dua beban gizi sekaligus: gizi kurang dan gizi lebih. Hal ini juga sesuai dengan pola transisi epidemiologi di Indonesia, di mana permasalahan gizi berlebih pada remaja semakin meningkat akibat perubahan pola makan modern yang tinggi energi tetapi rendah serat, ditambah dengan rendahnya aktivitas fisik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa di SMAN 1 Bone masih menghadapi permasalahan gizi. Tingginya prevalensi overweight dan obesitas membutuhkan perhatian khusus melalui intervensi edukasi gizi, edukasi aktivitas fisik, serta pembatasan konsumsi jajanan tidak sehat. Di sisi lain, keberadaan siswa dengan gizi kurang juga memerlukan pemantauan dan strategi perbaikan gizi agar tidak berdampak pada kesehatan maupun prestasi belajar mereka.

3. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Bone

Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa di SMAN 1 Bone ($p < 0,1$). Penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi jajan siswa berkaitan erat dengan kondisi status gizi mereka.

Responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan jajan yang tinggi, kadang-kadang 9,6%, sering 76,7% dan selalu 13,7%. Hasil penelitian sesuai dengan distribusi status gizi, di mana mayoritas siswa justru mengalami kelebihan gizi (30,1% overweight dan 28,8% obesitas). Artinya, semakin sering siswa melakukan aktivitas jajan, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami masalah gizi berlebih.

Hasil penelitian di SMAN 1 Bone ini sejalan dengan peneliti beberapa studi terkini. Penelitian oleh Pratiwi dkk. (2021) menunjukkan bahwa frekuensi jajan berhubungan signifikan dengan status gizi remaja, di mana remaja yang lebih sering jajan cenderung mengalami overweight maupun obesitas. Hal ini juga dilaporkan oleh Nurhidayah & Sari (2022), bahwa konsumsi jajanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak memiliki kontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh pada siswa sekolah menengah. Selain itu, penelitian Fitriani dkk. (2023) menemukan bahwa meskipun frekuensi jajan tinggi, sebagian remaja tetap mengalami gizi kurang akibat rendahnya kualitas zat gizi pada makanan jajanan yang dipilih.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa kebiasaan jajan berhubungan erat dengan status gizi remaja. Tingginya angka overweight dan obesitas pada siswa SMAN 1 Bone dapat menjadi cerminan adanya perubahan pola makan ke arah

modernisasi yang kurang sehat. Kondisi ini menuntut perhatian serius dari pihak sekolah, keluarga, maupun pemerintah untuk meningkatkan pengawasan terhadap jajanan yang beredar, serta mendorong penerapan program edukasi gizi seimbang di lingkungan sekolah.

Hubungan ini dapat dijelaskan melalui pola konsumsi jajanan yang umumnya tinggi energi, gula, garam, serta lemak, tetapi rendah serat dan vitamin. Asupan berlebih dari makanan jajanan yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan akumulasi energi berlebih yang akhirnya berdampak pada peningkatan indeks massa tubuh (IMT). Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa frekuensi konsumsi jajanan memiliki korelasi positif dengan status gizi lebih pada remaja.

Selain itu, kebiasaan jajan juga berhubungan dengan kualitas gizi kurang pada sebagian siswa (17,8%). Hal ini mungkin terjadi karena pilihan jajanan yang dikonsumsi cenderung kurang bergizi seimbang, sehingga meskipun frekuensinya tinggi, zat gizi penting seperti protein, vitamin, dan mineral tidak tercukupi. Akibatnya, status gizi sebagian siswa tetap berada pada kategori gizi kurang.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kebiasaan jajan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi pada remaja. Oleh karena itu, intervensi yang tepat seperti edukasi gizi seimbang, peningkatan literasi pangan, dan pengawasan jajanan sehat di sekolah sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya masalah gizi (undernutrition dan overnutrition) pada siswa di SMAN 1 Bone.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja di SMAN 1 Bone. Mayoritas responden, yaitu 60.3% atau 44 dari 73 siswa, memiliki kebiasaan jajan dalam kategori tinggi yang didominasi oleh konsumsi gorengan, makanan cepat saji, minuman manis kemasan, dan jajanan instan yang kaya energi, gula, garam, serta lemak, namun rendah serat dan zat gizi esensial. Di sisi lain, profil status gizi menunjukkan bahwa hanya 23.3% siswa yang memiliki status gizi normal, sementara sebesar 17.8% tergolong gizi kurang, 30.1% berstatus gemuk (*overweight*), dan 28.8% mengalami obesitas. Temuan ini mengindikasikan adanya beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*) di kalangan remaja di sekolah tersebut. Hasil uji Chi-Square memperkuat temuan ini dengan menunjukkan hubungan yang signifikan ($p = 0,005$), di mana siswa dengan kebiasaan jajan tinggi cenderung memiliki status gizi yang tidak normal, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola jajan yang tidak sehat berperan penting dalam memengaruhi status gizi remaja dan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi. Saran yang dapat diajukan berdasarkan temuan penelitian ini adalah: Bagi sekolah, disarankan untuk mengimplementasikan program edukasi gizi secara berkala, meningkatkan kualitas kantin sekolah dengan menyediakan pilihan jajanan sehat yang terjangkau, serta membuat kebijakan yang membatasi peredaran jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah. Bagi orang tua, perlunya meningkatkan pengawasan terhadap uang saku dan pola jajan anak, serta membiasakan membawa bekal makanan sehat dari rumah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi status gizi remaja

seperti tingkat aktivitas fisik, pola konsumsi makanan utama, dan faktor psikologis, serta melakukan penelitian dengan cakupan populasi yang lebih luas.

REFERENSI

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey design: Cross sectional dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(1), 31–39.
- Almatsier, S. (2021). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amin, S. (2021). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *PILAR*, 17(1), 57–66. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/view/10624>
- Fatimah, R., & Lestari, H. (2022). Kontrol keluarga dan sekolah terhadap kebiasaan jajan anak. *Jurnal Sosial Riset*, 9(3), 210–219. <https://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR/article/download/750/724>
- Fitriani, N., Rahmawati, A., & Yusuf, R. (2023). Kebiasaan jajan dan kualitas zat gizi pada remaja serta hubungannya dengan status gizi. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), 210–218.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman antropometri anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Buku saku pemantauan status gizi tahun*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Koca, T., et al. (2017). Breakfast habits, dairy product consumption, physical activity, and their associations with body mass index in children aged 6–18. *European Journal of Pediatrics*, 176(9), 1251–1257.
- Lestari, D. F., Satriawan, D., Duya, N., Febrianti, E., & Wulansari, S. S. (2023). Penilaian status gizi secara antropometri fisik pada siswa perempuan di SMPIT Generasi Rabbani Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 4(2), 1360–1366.
- Millatashofi, A. S., & Adi, A. C. (2023). Hubungan tingkat kecukupan asupan zat gizi dan kebiasaan jajan dengan status gizi pada remaja santriwati di Pondok Pesantren Surabaya. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 121–127.
- Nuraini, D., & Rahayu, S. (2023). Faktor lingkungan sekolah terhadap perilaku jajan siswa. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 45–52. <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/download/42703/25183/223143>
- Nurhidayah, S., & Sari, M. (2022). Konsumsi jajanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak serta hubungannya dengan indeks massa tubuh remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 88–96.

- Obenu, F. J. (2020). Memperkirakan rata-rata dan total pemakaian pulsa mahasiswa Universitas Nusa Cendana dengan metode stratified random sampling. *Jurnal Diferensial*, 2(1).
- Rahma, S. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). Hubungan pengetahuan gizi, asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi taruna dan taruni. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 3(3), 47–57.
- Rahmawati, D. (2021). Hubungan uang saku dengan pola konsumsi jajanan pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 115–122.
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (17th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Siroj, et al. (2024). Metode penelitian kuantitatif pendekatan ilmiah untuk analisis data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 7(3), 11279–11289.
- Supriyadi, et al. (2023). Prinsip teori organisasi klasik menurut Henry Fayol. *MANTRA (Jurnal Manajemen Strategis)*, 1(1), 33–42.
- Vatanparast, et al. (2019). Snack consumption patterns among Canadians. *Nutrients*, 11(5), 1–12.
- Wulandari, D., Sari, A. P., & Hidayat, M. (2022). Pengaruh uang saku, pengetahuan gizi, dan lingkungan sekolah terhadap perilaku konsumsi jajanan pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(1), 23–31.
- Wulandari, N., & Pratiwi, A. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan jajan anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 3(2), 78–85.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/40898>