

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN MANIS DAN JAJANAN BERLEMAK DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMAN 18 BEKASI

Ivana Vardia^{1*}, Arindah Nur Sartika²

^{1,2} S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia

*Korespondensi: vardia.ivanav@gmail.com

ABSTRACT

Background: Prevalence of obese adolescents in Indonesia has increased every year. In 2018, Indonesian adolescents suffering from obesity reached 8.8%. One of the causes of the increasing problem is an imbalance in nutritional intake. Sweet snacks and fatty snacks are popular snacks among adolescents. This snacking habit can risk the incidence of obesity in adolescents. Obesity in adolescents can have various negative impacts on adolescents, both in terms of health, and in terms of mental health which will also affect adulthood. **Purpose:** This study was to determine the relationship between the habit of consuming sweet snacks and fatty snacks with the nutritional status of adolescents at SMAN 18 Bekasi City. **Methods:** This study used analytic observational method with cross sectional design conducted at SMAN 18 Bekasi City. The sample of this study amounted to 100 respondents who were taken by consecutive sampling method. Data were collected using a 24-hour food recall questionnaire and analyzed using fisher's exact statistical test. **Results:** Based on the results of the analysis, the p-value of the variable consumption habits of sweet snacks with nutritional status is 0.771 ($p>0.05$) with OR 0.744 and the p-value of the variable consumption habits of fatty snacks with nutritional status is 1.000 ($p>0.05$) with OR 0.948. **Conclusion:** There is no significant relationship between consumption habits of sweet snacks and fatty snacks with nutritional status among adolescents at SMAN 18 Bekasi City.

Keywords: Sweet snacks; Fatty snacks; Nutritional status; adolescents

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi remaja yang mengalami obesitas di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2018, remaja Indonesia yang menderita obesitas mencapai angka 8,8%. Salah satu penyebab meningkatnya masalah tersebut adalah ketidakseimbangan asupan gizi. Jajanan manis dan jajanan berlemak merupakan jenis jajanan yang banyak digemari oleh remaja. Kebiasaan jajan ini dapat berisiko terhadap kejadian obesitas pada remaja. Obesitas pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi remaja, baik dari segi kesehatan, maupun dari segi kesehatan mental yang akan berpengaruh juga pada masa dewasa. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk

mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi jajanan manis dan jajanan berlemak dengan status gizi remaja di SMAN 18 Bekasi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional* yang dilakukan di SMAN 18 Bekasi. Sampel penelitian ini berjumlah 100 responden yang diambil dengan metode *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *food recall* 24 jam dan dianalisis menggunakan uji statistik *fisher's exact*. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis menunjukkan *p-value* variabel kebiasaan konsumsi jajanan manis dengan status gizi yaitu 0,771 ($p>0,05$) dengan OR 0,744 dan *p-value* variabel kebiasaan konsumsi jajanan berlemak dengan status gizi yaitu 1,000 ($p>0,05$) dengan OR 0,948. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan manis dan jajanan berlemak dengan status gizi pada remaja di SMAN 18 Bekasi.

Kata kunci: Jajanan manis; Jajanan berlemak; Status gizi; Remaja

PENDAHULUAN

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, sebanyak 16,7% penduduk Indonesia masuk ke dalam usia remaja (10-19 tahun). Salah satu masalah gizi remaja di Indonesia yang meningkat dari tahun 2013 ke 2018 adalah obesitas. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi remaja (13-18 tahun) yang mengalami obesitas di Indonesia adalah sebesar 8,8%. Prevalensi ini mengalami peningkatan sebesar 4,7% dari prevalensi remaja yang mengalami obesitas di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 4,1%. Di Kota Bekasi, prevalensi remaja berusia 13-18 tahun yang mengalami obesitas adalah sebesar 11,86%. Angka ini menempati urutan ketiga setelah Kota Bandung dan Kota Cirebon di Provinsi Jawa Barat (Kemenkes, 2019).

Obesitas yang terjadi pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Beberapa dampak obesitas dalam segi kesehatan kepada remaja, antara lain, terjadinya nyeri di lutut (Oktavia, 2021), penyakit pernapasan *Obstructive Sleep Apnea* (Mauliza et al., 2020), dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas di masa depan yang akan berakibat pada terjadinya penyakit tidak menular (hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung) (Nugroho & Sudirman, 2020). Sementara, dampak obesitas dalam segi kesehatan mental remaja, yaitu remaja merasa kurang percaya diri, kurang aktif, dan merasa depresi (Sumiyati & Irianti, 2021).

Obesitas pada remaja dapat terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi, di antaranya ketidakseimbangan asupan zat gizi, kurangnya aktivitas fisik, seringnya

mengonsumsi *fast food*, besarnya jumlah uang saku, dan adanya riwayat obesitas pada orang tua (Telisa et al., 2020). Hal yang berkaitan dengan berlebihnya asupan zat gizi adalah pola makan dan kebiasaan jajan (Noviani et al., 2016). Kebiasaan konsumsi jajan yang tidak baik dapat berdampak terhadap obesitas (Juliniar & Lubis, 2021). Hal tersebut dikarenakan konsumsi jajanan dengan jumlah banyak dan sering akan memperbesar risiko terjadinya obesitas jika jajanan yang dikonsumsi terbuat dari pangan yang kaya energi, lemak jenuh, dan gula (Nuryani & Rahmawati, 2018).

Pada saat ini, jenis jajanan yang banyak dijual di pasaran dan disenangi oleh remaja adalah jajanan yang memiliki rasa manis dan jajanan berlemak yang diolah dengan menggunakan minyak sehingga memiliki rasa yang gurih dan lezat. Kebiasaan konsumsi jajanan manis yang berlebihan dapat menyebabkan kelebihan asupan karbohidrat sederhana ke dalam tubuh. Hal ini akan mengakibatkan bertambahnya simpanan glikogen di dalam tubuh dan akan diubah menjadi lemak tubuh (Ngizan & Iqbal, 2022). Sementara, kebiasaan konsumsi jajanan berlemak yang terlalu banyak akan meningkatkan simpanan lemak pada jaringan adiposa dan simpanan lemak di dalam tubuh tidak memiliki batasan dalam penyimpanannya sehingga akan berdampak pada kenaikan berat badan seseorang (Febriani, 2018). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi jajanan manis dan jajanan berlemak dengan status gizi remaja di SMAN 18 Bekasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional* untuk melihat hubungan kebiasaan konsumsi jajanan manis dan jajanan berlemak dengan status gizi remaja. Penelitian dilakukan pada bulan Februari-Agustus 2024. Variabel kebiasaan konsumsi jajanan manis dan jajanan berlemak didapatkan dengan menggunakan kuesioner *Food Recall* 24 jam. Sedangkan, untuk mengetahui variabel status gizi diukur menggunakan alat Omron Body Fat Monitor HBF-214 dan Microtoise.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa aktif di SMAN 18 Bekasi tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 1.323 siswa. Metode yang digunakan untuk pengambilan

sampel adalah *consecutive sampling* dengan total sampel berjumlah 100 orang. Kriteria inklusi dalam penelitian ini, yaitu merupakan siswa SMAN 18 Kota Bekasi, berusia 15-18 tahun, dan bersedia menjadi sampel penelitian. Sedangkan, kriteria eksklusi dalam penelitian ini, yaitu sedang menjalani diet tertentu (akibat penyakit kronis, diet penurunan BB, *intermittent fasting*) dan tidak bersedia menjadi sampel penelitian. Penelitian ini telah lolos kaji etik Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan nomor 03/24.02/03109.

HASIL

Analisis univariat yang dilakukan berfungsi untuk melihat distribusi variabel yang diteliti, antara lain usia, jenis kelamin, uang jajan, tingkat pendidikan orang tua, kebiasaan konsumsi jajanan manis, kebiasaan konsumsi jajanan berlemak, jajanan yang paling disukai, dan status gizi responden.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Usia (tahun)		
15	46	46
16	50	50
17	4	4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	39
Perempuan	61	61
Jumlah Uang Jajan		
Rp5.000-Rp10.000	23	23
Rp10.001-Rp15.000	27	27
Rp15.001-Rp20.000	32	32
Rp20.001-Rp25.000	9	9
Rp25.001-Rp30.000	5	5
Rp30.001 ke atas	4	4
Tingkat Pendidikan Orang Tua		
Tidak Tahu	8	8
SMP	2	2
SMA Sederajat	52	52
D3	14	14
S1	20	20
S2	5	5
Total	100	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden SMAN 18 Bekasi yang terlibat dalam penelitian ini berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 50 siswa (50%). Pada

karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden siswa SMAN 18 Bekasi berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 orang (61%). Pada karakteristik uang jajan, mayoritas responden SMAN 18 memiliki jumlah uang jajan dalam rentang Rp15.001–Rp20.000 yaitu sebesar 32% atau 32 siswa. Sementara, pada karakteristik tingkat pendidikan orang tua dari responden yang terlibat dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa tingkat pendidikan orang tua yang paling besar persentasenya adalah SMA sederajat dengan jumlah sebesar 52% atau 52 responden.

Tabel 2 Kebiasaan Konsumsi Jajanan Manis Responden

Konsumsi Jajanan Manis	n	%
Kurang Baik	30	30
Baik	70	70
Total	100	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa responden SMAN 18 Bekasi yang berjumlah 100 responden mayoritas memiliki kebiasaan konsumsi jajanan manis baik (≤ 1 kali/hari) yaitu sebanyak 70 siswa (70%).

Tabel 3 Jajanan Manis Paling Banyak Dikonsumsi

Jajanan Manis	n	%
Teh Manis	47	26,7
Biskuit	20	11,4
Roti Coklat	15	8,5
Susu Coklat	13	7,4
Waffer Coklat/Puding & Jelly	11	6,3
Total	176	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa jajanan manis yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja di SMAN 18 Bekasi, yaitu teh manis dengan persentase sebesar 26,7% dan biskuit pada urutan kedua dengan persentase sebesar 11,4%.

Tabel 4 Kebiasaan Konsumsi Jajanan Berlemak Responden

Konsumsi Jajanan Berlemak	n	%
Kurang Baik	13	13
Baik	87	87
Total	100	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden SMAN 18 Bekasi yang berjumlah 100 responden mayoritas memiliki kebiasaan konsumsi jajanan berlemak baik (≤ 1 kali/hari) yaitu sebanyak 87 siswa (87%).

Tabel 5 Jajanan Berlemak Paling Banyak Dikonsumsi

Jajanan Berlemak	n	%
Risol	20	13,9
Ayam Goreng	14	9,7
Cireng/Mie Goreng/Makaroni Kering	11	7,6
Tahu Goreng	9	6,3
Martabak telur	5	3,5
Total	144	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa jajanan berlemak yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja di SMAN 18 Bekasi, yaitu risol dengan persentase sebesar 13,9% dan ayam goreng pada urutan kedua dengan persentase sebesar 9,7%.

Tabel 6 Status Gizi Responden

Status Gizi	n	%
Gizi Tidak Baik	16	16
Gizi Baik	84	84
Total	100	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa responden SMAN 18 Bekasi yang berjumlah 100 responden mayoritas memiliki status gizi baik (%lemak tubuh laki-laki < 25% dan perempuan < 35%) yaitu sebanyak 84 siswa (84%).

Tabel 7 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Manis dengan Status Gizi Remaja

Kebiasaan Konsumsi Jajanan Manis	Status Gizi				Total		OR (95% CI)	P-value
	Gizi Baik		Gizi Tidak Baik		N	%		
	n	%	n	%				
Baik	58	82,9	12	17,1	70	100	0,744	0,771
Kurang Baik	26	86,7	4	13,3	30	100	(0,22-2,53)	

N = 100; Uji Fisher's Exact; Sig p < 0,05

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui hasil uji *fisher's exact* diperoleh nilai $p = 0,771$ ($p > 0,05$) maka dapat diketahui bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan manis dengan status gizi pada remaja di SMAN 18 Bekasi.

Tabel 8 Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Berlemak dengan Status Gizi Remaja

Kebiasaan Konsumsi Jajanan Berlemak	Status Gizi				Total		OR (95% CI)	P-value
	Gizi Baik		Gizi Tidak Baik		N	%		
	n	%	n	%				
Baik	73	83,9	14	16,1	87	100	0,948	1,000
Kurang Baik	11	84,6	2	15,4	13	100	(0,19-4,75)	

N = 100; Uji Fisher's Exact; Sig $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui hasil uji *fisher's exact* diperoleh nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$) maka dapat diketahui bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan berlemak dengan status gizi pada remaja di SMAN 18 Bekasi.

PEMBAHASAN

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Manis dengan Status Gizi Remaja

Berdasarkan hasil uji *fisher's exact* didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,771 yang memperlihatkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan manis dengan status gizi pada remaja di SMAN 18 Bekasi. Hasil penelitian ini bertentangan dengan hasil riset Badriyah dan Pijaryani (2022) yang memperlihatkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi minuman manis dengan gizi lebih pada remaja dengan nilai $p = 0,038$. Tetapi, penelitian ini selaras dengan riset Hardiansyah et al (2017) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian kegemukan dengan nilai $p = 0,673$. Hal ini serupa dengan riset Asriati dan Juniasty (2023) yang memperlihatkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara frekuensi minuman dan makanan manis dengan kejadian *overweight* pada remaja dengan nilai $p = 0,812$ dan 0,133.

Hal tersebut kemungkinan dapat terjadi dikarenakan konsumsi jajanan manis sudah cukup atau menambah asupan energi responden, namun tidak melebihi kebutuhan. Penambahan energi sering diikuti dengan peningkatan pada asupan energi, tetapi tidak sampai melebihi yang dibutuhkan responden dan responden juga melakukan aktivitas fisik (Fatmala et al., 2022). Obesitas juga berhubungan dengan jumlah makanan atau minuman yang dikonsumsi setiap kali makan, tidak hanya frekuensi makan. Oleh karena itu, meskipun frekuensi konsumsi sering, hal tersebut tidak selalu menyebabkan

peningkatan berat badan jika porsi yang dikonsumsi setiap kali makan tergolong sedikit (Asriati & Juniasty, 2023).

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Kaluku et al (2023) kebiasaan ngemil dilakukan oleh semua golongan status gizi. Akan tetapi, terdapat perbedaan persentase antara responden yang memiliki status gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Kelompok gizi kurang memiliki persentase paling besar mengonsumsi jajanan, diikuti dengan kelompok gizi baik, dan paling sedikit kelompok gizi lebih. Hal ini mungkin dapat terjadi dikarenakan responden dengan status gizi lebih mengetahui jenis camilan yang dikonsumsi termasuk ke dalam jenis jajanan yang tidak sehat, sehingga responden cenderung mengurangi konsumsi jajanan.

Hal tersebut didukung oleh penelitian Robert dan Sudarti (2014) mengenai aspek yang berkaitan dengan perilaku jajan pada anak SD di Kecamatan Wonosari. Penelitian ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kebiasaan konsumsi jajanan anak dengan nilai $p = 0,016$. Salah satu aspek yang mempengaruhi perilaku seseorang adalah tingkat pengetahuan, sehingga semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai kesehatan, maka semakin besar kesadarannya untuk meningkatkan kesehatannya.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan Berlemak dengan Status Gizi Remaja

Berdasarkan hasil uji *fisher's exact* didapatkan hasil *p-value* sebesar 1,000 yang memperlihatkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan berlemak dengan status gizi pada remaja di SMAN 18 Bekasi. Hasil penelitian bertentangan dengan riset Yunianto et al (2022) yang memperlihatkan bahwa terdapat korelasi antara kebiasaan konsumsi jajanan berlemak dengan lemak tubuh pada pekerja kantoran di daerah perkotaan dengan nilai $p = 0,008$. Penelitian ini juga bertentangan dengan riset Haryadi et al (2023) yang memperlihatkan bahwa terdapat korelasi antara konsumsi makanan cepat saji dengan persentase lemak tubuh pada siswa SMP di Surakarta dengan nilai $p = 0,000$. Namun, riset ini serupa dengan riset Septiani et al (2017) yang memperlihatkan bahwa tidak terdapat korelasi antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja awal di SDN Sekaran 02 Gunung Pati dengan nilai $p = 0,452$. Hal ini juga diperkuat oleh hasil riset Hafid et al (2018) yang menyebutkan

bahwa konsumsi makanan cepat saji tidak berhubungan dengan komposisi lemak tubuh pada remaja dengan nilai $p = 0,210$.

Status gizi merupakan keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Terjadinya ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan menyebabkan adanya masalah gizi (Par'i et al., 2017). Kebiasaan konsumsi jajanan berlemak dalam penelitian ini tidak menjadi salah satu faktor terjadinya masalah gizi pada remaja. Hal tersebut dikarenakan banyak siswa yang memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik tetapi tetap memiliki status gizi yang baik dan sebaliknya terdapat beberapa siswa yang memiliki kebiasaan konsumsi jajanan berlemak yang baik tetapi memiliki status gizi yang tidak baik.

Hal tersebut mungkin dapat terjadi dikarenakan terjadinya masalah gizi lebih/obesitas pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi konsumsi jajanan, namun dipengaruhi juga oleh konsumsi makanan utama (Kurniawati & Fayasari, 2018) serta aktivitas fisik (Jeki & Isnaini, 2022). Analisis lebih lanjut mengenai asupan energi dari kebiasaan konsumsi jajanan siswa SMAN 18 Bekasi memperlihatkan bahwa tidak terdapat korelasi antara asupan energi dari jajanan dengan status gizi remaja dengan nilai $p = 0,176$. Hal ini didukung oleh riset Karmila dan Fayasari (2019) yang memperlihatkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi jajanan dengan kejadian obesitas pada siswa SMP di Jakarta Timur dengan nilai $p = 0,138$.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa jajanan manis dan berlemak yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah teh manis dan risol. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan manis dengan status gizi remaja di SMAN 18 Bekasi ($p = 0,771$). Serta, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan berlemak dengan status gizi remaja di SMAN 18 Bekasi ($p = 1,000$).

Walaupun penelitian ini tidak membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan manis dan kebiasaan konsumsi jajanan berlemak terhadap status gizi remaja, tetapi masih terdapat siswa yang memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik. Berdasarkan referensi kebiasaan jajan yang kurang baik dapat menimbulkan

masalah gizi di kemudian hari. Oleh karena itu, disarankan agar siswa dapat lebih memperhatikan jenis dan jumlah jajanan yang dikonsumsi serta waktu mengonsumsi jajanan sehingga asupan gizinya sesuai dengan kebutuhan dan tidak berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asriati, & Juniasty, H. T. (2023). Analisis Perilaku Konsumsi Makanan dan Minuman Manis terhadap Prediabetes Remaja di Kota Jayapura. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 495–511. <https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif/article/view/970/369>
- Badriyah, L., & Pijaryani, I. (2022). Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 14–19.
- Fatmala, T., Rohmah, M., & Maulidia Septimar, Z. (2022). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Obesitas pada Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), 215–220.
- Febriani, R. T. (2018). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang* (p. 131). Universitas Jember.
- Hafid, F., Cahyani, Y. E., & Ansar. (2018). Aktivitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Komposisi Lemak Tubuh Remaja di SMA Karuna Dipa Palu. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(November), 104–111.
- Hardiansyah, A., Yuniarto, A. E., Laksitoesmi, D. R., & Tanziha, I. (2017). Konsumsi Minuman Manis dan Kegemukan pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi*, 6(2), 20–26.
- Haryadi, S. W., Nugraha, S., & Kawuryan, D. L. (2023). Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji, Jenis Kelamin, dan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMP di Surakarta. *GHIDZA: JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 7(1), 53–63. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/ghidza.v7i1.613>
- Jeki, A. G., & Isnaini, I. F. (2022). Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematis Review. *Ikesma*, 18(2), 117. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.24902>
- Juliniar, & Lubis, S. Y. (2021). Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Sd Negeri 55 Kota Banda Aceh. *Journal Sains Riset (JSR)*, 11(September), 303–314.
- Kaluku, K., Junieni, Mahmud, & Ruaida, N. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Ngemil Terhadap Prestasi Belajar dan Status Gizi (Studi Literatur). *Global Health Science*, 8(2), 69–74.
- Karmila, K., & Fayasari, A. (2019). Kecukupan Asupan, Kontribusi Selingan dan Obesitas pada Siswa SMP Di Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 1(1), 50–57. <http://journal.binawan.ac.id/index.php/bsj/article/view/51>

- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). <https://litbang.kemkes.go.id>
- Kurniawati, P., & Fayasari, A. (2018). Sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9-12 tahun. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 69–76. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i2.3>
- Mauliza, Fardian, N., & Gunawan, S. (2020). Korelasi Derajat Obesitas Dengan Risiko Terjadinya Obstructive Sleep Apnea (OSA) Pada Remaja SMA Negeri Di Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe 2018. *Jurnal Averrous*, 6(1), 87–97. <https://doi.org/10.29103/averrous.v6i1.2664>
- Ngizan, F. N., & Iqbal, M. (2022). Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, Dan Konsumsi Minuman Manis Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Sipora Polije*, 33(1), 1–12. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v25i1.315>
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97–104. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104)
- Nugroho, P. S., & Sudirman, S. (2020). Analisis Risiko Kegemukan Pada Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 537–544. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i4.3238>
- Nuryani, N., & Rahmawati, R. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 114–122. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.114-122>
- Oktavia, S. N. (2021). *Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Nyeri Lutut pada Remaja Penderita Obesitas*. 1–5.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Robert, D., & Sudarti, N. W. (2014). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Kebiasaan Jajan Anak Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Wonosari Kabupaten Boalemo. *Gizido*, 6(1). <https://ejournal.poltekkes-manado.ac.id>
- Septiani, A., Purbowati, & Pontang, G. S. (2017). Hubungan Konsumsi Fast Food dan Kebiasaan Menonton Televisi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Awal usia 10-12 tahun di SDN Sekaran 02 Gunungpati Kota Semarang. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(22), 117–125.
- Sumiyati, & Irianti, D. (2021). Obesitas terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(1), 80–85.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>

Yunianto, A. E., Kushargina, R., & Permatasari, T. A. E. (2022). Body Fat Composition Related to Fatty Snack Habit Consumption of Office Workers in Urban Area. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 365–370.
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.7280>