

ANALISIS FREKUENSI JAJAN TERHADAP KEJADIAN OBESITAS SISWA SMAN 1 GANTUNG BELITUNG TIMUR

Marcellino¹, Alexander Halim Santoso²

¹ Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta

² Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Korespondensi email: alexanders@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat secara global, termasuk di Indonesia. Di Indonesia prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun menunjukkan kecenderungan meningkat dari 1,6% pada tahun 2013 menjadi 4% pada tahun 2018. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja adalah pola makan, termasuk kebiasaan jajan di sekolah. Kebiasaan ini dapat mempengaruhi asupan kalori harian dan status gizi siswa. Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara frekuensi jajan di sekolah dengan obesitas pada siswa SMAN 1 Gantung, serta mendeskripsikan karakteristik frekuensi jajan dan status gizi siswa. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Responden dari penelitian ini terdiri dari 122 responden siswa kelas XI dan XII yang memenuhi kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri berupa indeks massa tubuh (IMT). Analisis data dilakukan dengan uji statistik *chi-square* untuk melihat hubungan antara variabel independen (frekuensi jajan) dan variabel dependen (status obesitas). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan statistik yang bermakna antara frekuensi jajan di sekolah dengan obesitas pada subyek dengan nilai $p=0,321$. Meskipun demikian, nilai rasio prevalens (RP) sebesar 1,940 menunjukkan bahwa subjek yang sering jajan cenderung hampir dua kali lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan yang jarang jajan.

Kata Kunci: Obesitas, Frekuensi Jajan, Pola Makan, Status Gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT).

ABSTRACT

Obesity is one of the health problems that is increasing globally, including in Indonesia. One of the factors that contribute to obesity in adolescents is diet, including snacking habits at school. This habit can affect students' daily calorie intake and nutritional status. This study aims to determine the relationship between the frequency of snacking at school and obesity in students of SMAN 1 Gantung, as well as to describe the characteristics of snacking frequency and nutritional status of students. This study is an observational analytical study with a cross-sectional design. Respondents of this study consisted of 122 respondents of grade XI and XII students who met the inclusion criteria. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements in the form of body mass index (BMI). Data analysis was carried out using the chi-square statistical test to see the relationship between the independent variable (frequency of snacking) and the dependent variable (obesity status). The results showed that in this study there was no statistically significant relationship between the frequency of snacking and obesity in subjects with a p value = 0.321. However, the Prevalence Ratio (PR) value of 1.940 indicates that subjects who often snack tend to be almost twice as likely to experience obesity compared to those who rarely snack.

Keywords: Obesity, Snacking Frequency, Diet, Nutritional Status, Body Mass Index (BMI).

PENDAHULUAN

Obesitas dapat diartikan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat menimbulkan risiko gangguan kesehatan. Masalah obesitas kini menjadi epidemi global yang serius. Secara global, sebagian besar penyebab penyakit tidak menular (PTM), di antaranya adalah obesitas. Menurut WHO pada tahun 2022, satu dari delapan orang di dunia mengalami obesitas. Tingkat obesitas pada orang dewasa telah meningkat dua kali lipat sejak tahun 1990, sementara pada remaja, tingkatnya naik empat kali lipat. Dahulu obesitas dianggap hanya masalah pada negara-negara dengan pendapatan tinggi saja, namun sekarang obesitas kini juga meningkat drastis pada negara-negara berpendapatan rendah dan menengah, khususnya di wilayah perkotaan.¹ Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) mengatakan terdapat lebih dari 2,5 miliar penduduk dengan usia diatas 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 890 juta diantaranya mengalami obesitas.¹ Di Indonesia sendiri, prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun menunjukkan kecenderungan meningkat dari 1,6%

pada tahun 2013 menjadi 4% pada tahun 2018. Jika dilihat berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Provinsi Bangka Belitung tahun 2013 tidak jauh berbeda dengan data nasional, Prevalensi obesitas remaja dengan usia 16-18 tahun mengalami peningkatan dari 1,7% pada tahun 2013 menjadi 6,3% pada tahun 2018 dan Provinsi Bangka Belitung menduduki peringkat kedua tertinggi dengan kejadian obesitas pada remaja setelah Provinsi DKI Jakarta.^{2,3}

Kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman di luar waktu makan utama, yang sering disebut kebiasaan jajan, dapat mempengaruhi kualitas diet dan indeks massa tubuh. Seiring berjalannya waktu, kebiasaan konsumsi jajanan semakin meningkat di kalangan remaja, yang sering kali termasuk jajanan padat energi. Makanan seperti kue, roti, biskuit, dan minuman manis menjadi sumber utama energi dari makanan jajanan anak sekolah. Konsumsi jajanan dalam porsi besar dan sering dapat meningkatkan risiko obesitas.⁴ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatin, Hidayati dan Fitria (2023) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi

pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bojonegoro.⁵ Tetapi pada penelitian yang dilakukan oleh Suwarni, Dina dan Tanziha (2022) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi. Para peneliti melaporkan bahwa peningkatan frekuensi jajanan tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi, karena jajanan hanya makanan tambahan dari menu makanan utama atau selingan sehingga bukan penyebab obesitas.⁴ Tujuan dari penelitian ini secara umum adalah untuk menurunkan prevalensi obesitas pada remaja di Provinsi Bangka Belitung. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sebaran demografi, frekuensi jajan, dan status obesitas siswa SMAN 1 Gantung, serta menganalisis hubungan antara frekuensi jajan dengan kejadian obesitas pada siswa tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Yang dilaksanakan di SMAN 1 Gantung Kabupaten Belitung Timur periode Juli-Agustus 2024 dengan jumlah subyek 122 siswa kelas XI dan XII. Kriteria inklusi adalah siswa yang bersekolah di

SMAN 1 Gantung yang berusia 16-18 tahun, serta bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi *inform consent*. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir disaat pengambilan sampel penelitian, siswa yang sedang sakit, siswa yang memiliki kelainan tulang belakang seperti lordosis, skoliosis dan kifosis yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran tinggi badan dan siswa yang sedang mengonsumsi obat pelangsing. Variabel bebas pada penelitian ini adalah obesitas. Variabel independent pada penelitian ini adalah frekuensi siswa membeli jajan di sekolah. Pengambilan data dilakukan setelah mendapatkan Keputusan laik etik No.399/KEPK/FK UNTAR/VII/2024 dan dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Instrument pada penelitian ini meliputi timbangan berat badan dan *microtoise* yang digunakan untuk mengukur berat badan (BB) dan tinggi badan (tb) responden untuk kemudian data tersebut di lakukan *plotting* pada kurva CDC untuk melihat IMT subyek. Instrument berikutnya adalah dengan menggunakan kuesioner yang meliputi pertanyaan terstruktur tentang frekuensi jajan subyek di sekolah. Hasil pengukuran penelitian ini dikategorikan dalam frekuensi jajan sering dan

jarang. Kemudian, data diolah menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* Versi 27 (*SPSS*). Data univariat disajikan dalam frekuensi dan persen. Data bivariat dianalisis dengan uji chi square untuk mengetahui hubungan antara frekuensi jajan siswa di sekolah dengan obesitas, dan analisis epidemiologi menggunakan perhitungan rasio prevalens (PR).

HASIL PENELITIAN

Responden pada penelitian ini adalah siswa/i SMAN 1 Gantung yang berusia 16-18 tahun dan termasuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi dengan jumlah responden 122 orang. Karakteristik subyek pada penelitian ini adalah usia, jenis kelamin, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, uang jajan, genetik, pendidikan ibu, pendapatan keluarga.

Tabel 1 Karakteristik subyek penelitian

Karakteristik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
-16	58	47,5
-17	51	41,8
-18	13	10,6
Jenis kelamin		
-Laki-laki	57	46,7
-Perempuan	65	53,3
Konsumsi <i>fast food</i>		
- $\geq 3x$	32	26,2
- 1-2x	90	73,8
Aktivitas fisik		
- Berat	54	44,3
- Sedang	59	48,4
- Ringan	9	7,4
Uang jajan (rupiah)		
- >20.000	61	50,0
- ≤ 20.000	61	50,0
Genetik		
- Obesitas	6	4,9
- Tidak obesitas	116	95,1
Pendidikan ibu		
- Diploma (D3/D4)	2	1,6
- Pascasarjana (S2)	2	1,6
- Sarjana (S1)	9	7,4
- SMA	43	35,2
- SMP	32	25,2
- SD	33	27,0
- Tidak sekolah	1	0,8
Pendapatan keluarga (Rupiah)		
- >3,5 juta	26	21,3
- 3-3,5 juta	68	55,7
- <3 juta		

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berusia 16–17 tahun, dengan usia 16 tahun (47,5%) paling dominan, diikuti 17 tahun (41,8%), dan 18 tahun (9,8%). Perempuan sedikit lebih banyak (53,3%) dibanding laki-laki (46,7%). Sebagian besar mengonsumsi fast food 1–2 kali per minggu (73,8%), sisanya ≥ 3 kali (26,2%). Aktivitas fisik responden sebagian besar tergolong sedang

(48,4%) dan berat (44,3%), dengan hanya 7,4% yang ringan. Uang saku terbagi merata: <Rp20.000 (50%) dan >Rp20.000 (50%). Sebanyak 95,1% tidak memiliki riwayat obesitas keluarga. Mayoritas ibu responden berpendidikan SMA (35,2%), diikuti SD, SMP, dan jenjang lebih tinggi. Pendapatan keluarga umumnya <Rp3 juta (55,7%), sisanya >Rp3,5 juta (23%) dan Rp3–3,5 juta (21,3%).

Tabel 2 Sebaran frekuensi jajan subyek

Frekuensi jajan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sering ($\geq 3x/hari$)	25	20,5
Jarang (1-2x/hari)	97	79,5

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar siswa (79,5%) memiliki kebiasaan jajan yang jarang (1-2x/ hari), sementara

20,5% lainnya tergolong sering jajan ($\geq 3x/hari$).

Tabel 3 Sebaran status gizi subyek

Status gizi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Obesitas	10	8,2
Overweight	22	18,0
Gizi cukup	68	55,7
Gizi kurang	22	18,0

Berdasarkan tabel 3 sebagian besar responden (55,7%) berada pada kategori gizi cukup. Selain itu, sebanyak 18,0% tergolong overweight, dan

18,0% lainnya termasuk dalam kategori gizi kurang, sedangkan 8,2% mengalami obesitas.

Tabel 4.4 Hubungan frekuensi jajan dengan obesitas subyek

	Obesitas	Tidak Obesitas	P-value	PR
Sering	3	22	0,321	1,940
Jarang	6	91		

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi square* tidak didapatkan hubungan statistic yang bermakna antara frekuensi jajan dengan obesitas pada subyek dengan nilai $p=0,321$. Hasil analisis epidemiologi didapatkan nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 1,940 menunjukkan bahwa subjek yang sering jajan cenderung hampir dua kali lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan yang jarang jajan.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, subjek yang diteliti adalah siswa/i SMAN 1 Gantung yang berusia 16-18 tahun dengan jumlah responden sebanyak 122 orang. Jumlah tersebut melebihi dari jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu 118 responden. Karakteristik yang diteliti meliputi usia, jenis kelamin, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, uang jajan, faktor genetik, pendidikan ibu, dan pendapatan keluarga. Penelitian lain yang dilakukan oleh Aprilia dan permatasari (2024) di SMK Poncol Jakarta Pusat meneliti hubungan

konsumsi junk food, aktivitas fisik, durasi penggunaan gadget, dan uang saku dengan status gizi remaja. Penelitian ini melibatkan 80 responden. Dari segi usia, mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun (47,5%), sementara penelitian di SMK Poncol menunjukkan dominasi usia 16 tahun (85,0%).⁶ Secara teoritis, penambahan usia biasanya disertai dengan peningkatan massa lemak tubuh, sementara massa otot dan tulang mengalami penurunan. Penumpukan lemak umumnya terjadi di area abdominal, yang berperan dalam peningkatan berat badan serta dapat memicu perubahan metabolisme yang berpengaruh terhadap kondisi kesehatan.⁷

Dari segi jenis kelamin, penelitian ini memiliki proporsi laki-laki (46,7%) dan perempuan (53,3%). Di SMK Poncol, proporsi laki-laki lebih dominan (76,2%). Laki-laki memiliki laju metabolisme yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini memungkinkan tubuh mereka membakar kalori lebih efisien, sehingga

mengurangi akumulasi lemak dan menurunkan risiko obesitas. Selain itu, tingkat aktivitas fisik yang biasanya lebih tinggi pada laki-laki turut membantu dalam menjaga berat badan. Sebaliknya, perempuan cenderung memiliki metabolisme yang lebih lambat, sehingga lebih berisiko mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.⁸

Terkait dengan pola makan, penelitian ini menunjukkan bahwa 26,2% subjek mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali seminggu. Sementara itu, penelitian di SMK Poncol menemukan bahwa 63,8% subjek sering mengonsumsi *junk food* (1 kali sehari hingga 4-6 kali per minggu). Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas. Hal ini disebabkan oleh tingginya kadar kalori, lemak, dan garam yang terkandung dalam makanan tersebut. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak negatif *fast food* terhadap kesehatan menjadi penting sebagai bagian dari pencegahan dan penanganan masalah kelebihan berat badan di kalangan siswa.⁹

Dari segi aktivitas fisik subyek pada penelitian ini lebih dominan

aktivitas fisik sedang (48,4%), sedangkan penelitian di SMK Poncol dominan aktivitas fisik rendah (92,5%). Aktivitas fisik memicu pembakaran energi dalam tubuh, sehingga semakin tinggi tingkat aktivitas seorang remaja, semakin besar pula energi yang dikeluarkan. Sebaliknya, remaja yang kurang aktif cenderung mengalami akumulasi lemak dan kalori akibat minimnya pembakaran energi yang terjadi.¹⁰ Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam penurunan berat badan pada individu dengan obesitas, karena sekitar sepertiga dari total energi yang dikeluarkan tubuh berasal dari aktivitas tersebut. Latihan fisik dengan intensitas tinggi memerlukan lebih banyak energi, yang diambil dari pembakaran lemak tubuh. Dengan demikian, semakin tinggi intensitas aktivitas fisik, semakin besar pula jumlah lemak yang dibakar sebagai sumber energi.¹¹

Dalam penelitian ini, terdapat 61 responden (50,0%) yang memiliki uang saku sebesar ≤ 20.000 , dan jumlah yang sama juga ditemukan pada responden dengan uang saku > 20.000 . Status gizi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pendapatan, pola makan, dan ketersediaan makanan, terutama bagi siswa yang menerima uang saku. Besarnya uang

saku yang diterima berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi.¹² Jumlah uang saku yang tinggi memberikan siswa kemampuan membeli makanan di luar rumah dengan lebih mudah. Semakin besar uang saku yang diterima, semakin besar pula kemungkinan remaja mengonsumsi makanan secara berlebihan. Sering kali, siswa dengan uang saku lebih banyak cenderung membeli jajanan berdasarkan selera tanpa memperhatikan kandungan gizinya.¹³

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki orang tua yang tidak mengalami obesitas (95,1%). Obesitas yang dipengaruhi faktor genetik dapat terjadi akibat mutasi pada gen FTO (*Fat Mass and Obesity*), yaitu gen yang terlibat dalam regulasi berat badan dan metabolisme lemak, terutama varian A yang meningkatkan risiko obesitas. Individu yang memiliki satu salinan varian A berisiko 30% lebih tinggi mengalami obesitas, sedangkan mereka yang memiliki dua salinan varian ini berisiko hingga 70% lebih besar. Selain itu, varian tersebut juga mengganggu fungsi hormon ghrelin yang berperan dalam pengaturan rasa lapar.¹⁴

Dalam penelitian ini, mayoritas ibu dari subjek memiliki tingkat pendidikan terakhir setara SMA, yaitu sebesar 35,2%. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu memilih dan menyediakan makanan bergizi bagi keluarganya. Sebaliknya, keterbatasan pengetahuan dapat menyebabkan pemilihan makanan yang kurang bernutrisi dan tidak memenuhi kebutuhan gizi anak. Pengetahuan ini dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, baik formal maupun nonformal, serta diperoleh melalui pengalaman pribadi, media, dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, edukasi gizi yang terintegrasi dalam berbagai bentuk pembelajaran bagi ibu berperan penting dalam meningkatkan status gizi anak dan kesehatan keluarga.^{15,16}

Dalam penelitian ini, sebagian besar keluarga subjek memiliki pendapatan kurang dari Rp3 juta per bulan (55,7%). Pola konsumsi makanan individu sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi, karena harga pangan yang berbeda memengaruhi akses terhadap makanan bergizi. Tingkat ekonomi keluarga berkaitan erat dengan kemampuan dalam mencukupi kebutuhan gizi seluruh anggota keluarga, yang

dipengaruhi oleh besarnya pendapatan serta jumlah anggota keluarga. Pendapatan yang lebih tinggi memungkinkan keluarga membeli makanan yang lebih bervariasi dan berkualitas, yang pada akhirnya mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak. Oleh karena itu, perbaikan kondisi ekonomi keluarga dapat memberikan dampak positif terhadap pola konsumsi dan status gizi secara keseluruhan.^{15,17}

Berdasarkan sebaran frekuensi jajan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMAN 1 Gantung (79,5%) memiliki kebiasaan jajan yang jarang, sedangkan 20,5% lainnya tergolong sering jajan. Penelitian di SMA Jakarta Utara oleh Nugroho Jati dan Rasmada (2023) menunjukkan bahwa kebiasaan jajan lebih tinggi dibandingkan penelitian ini. Sebanyak 87,6% siswa di Jakarta Utara memiliki kebiasaan jajan yang sering. Hal ini dapat disebabkan oleh akses yang lebih luas terhadap makanan cepat saji dan kemudahan penggunaan layanan pesan antar makanan online, yang digunakan oleh 56,2% responden dalam penelitian tersebut.¹⁸ Sementara itu, penelitian di Pondok Pesantren Surabaya oleh Millatashofi dan Adi (2023) menunjukkan bahwa mayoritas

santriwati (60,34%) juga memiliki kebiasaan jajan yang sering, meskipun lingkungan pesantren memiliki keterbatasan dalam akses terhadap makanan di luar. Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan pola konsumsi santriwati yang bergantung pada makanan yang tersedia di sekitar lingkungan pesantren.¹⁹

Berdasarkan data sebaran status gizi pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 122 siswa SMAN 1 Gantung, sebanyak 10 siswa (8,2%) tergolong obesitas, sementara 22 siswa (18,0%) mengalami overweight. Sebagian besar responden (55,7%) memiliki status gizi normal, dan sisanya (18,0%) masuk dalam kategori gizi kurang. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Millatashofi dan Adi (2023) di Pondok Pesantren Surabaya menunjukkan hasil yang berbeda. Dari 58 santriwati yang menjadi subjek penelitian, sebanyak 9 santriwati (15,52%) mengalami obesitas dan 9 lainnya (15,52%) berada dalam kategori gizi lebih. Sebagian besar santriwati (67,24%) memiliki status gizi normal, dan hanya 1,72% yang mengalami gizi kurang.¹⁹ Perbedaan dalam sebaran obesitas ini dapat dikaitkan dengan beberapa faktor, seperti pola makan, kebiasaan jajan, akses terhadap makanan cepat

saji, serta tingkat aktivitas fisik yang berbeda antara siswa sekolah umum dan santriwati di pesantren. Obesitas dapat mengganggu berbagai fungsi tubuh akibat kelebihan berat badan, termasuk pada sistem saraf, pernapasan, kardiovaskular, otot dan tulang, pencernaan, endokrin, serta sistem reproduksi. Selain dampak fisik, anak dan remaja yang mengalami obesitas juga rentan terhadap gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, hingga gangguan makan. Mereka kerap menjadi korban perundungan oleh teman sebaya atau lingkungan sekitar, yang dapat memicu munculnya citra diri negatif, perasaan tidak mampu, keterasingan, ketidakmampuan bersaing secara fisik, dan berbagai tekanan psikologis lainnya.²⁰

Hasil penelitian ini tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistic antara frekuensi jajan di sekolah dengan obesitas dengan nilai p-value=0,321. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Millatashofi dan Adi (2023), yang menunjukkan nilai p-value sebesar 0,577, yang juga menegaskan tidak adanya hubungan antara frekuensi jajan dan obesitas. Dalam penelitian

tersebut, terdapat 5 individu dengan kebiasaan jajan sering yang mengalami obesitas, sementara 4 individu dengan kebiasaan jarang rendah juga mengalami obesitas.¹⁹ Hanna *et al.* (2023) juga melakukan penelitian serupa di SDN 4 Karang Tengah didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara frekuensi jajan dengan obesitas dengan nilai p-value 0,011. Dalam penelitian tersebut terdapat, 12 individu dengan kebiasaan jajan sering yang mengalami obesitas dan 8 orang dengan kebiasaan jajan jarang yang mengalami obesitas.²¹ Obesitas dapat dipicu oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pola makan yang tidak seimbang yang dapat menyebabkan kelebihan asupan gizi. Namun, pola makan bukan satu-satunya penyebab obesitas. Faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik, kondisi kesehatan, pengetahuan tentang gizi, serta dukungan dari lingkungan keluarga dan sosial juga berperan penting dalam terjadinya obesitas.²²

Hasil uji statistic pada penelitian ini menunjukkan Prevalens Ratio (RP) sebesar 1,940 menunjukkan bahwa responden yang sering jajan cenderung hampir dua kali lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan yang jarang jajan. Penelitian lain yang

dilakukan oleh Pramono dan Sulchan menunjukkan bahwa remaja yang sering jajan di sekolah memiliki risiko obesitas 3,2 kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang konsumsi jajanan lebih rendah.²³ Peningkatan frekuensi jajan juga menyebabkan peningkatan asupan energi harian.²⁴ Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian Bo *et al.* (2014) yang menunjukkan bahwa kelompok obesitas memiliki rata-rata asupan energi harian lebih tinggi (2131,7 kkal) dibandingkan kelompok non-obesitas (1753,4 kkal).²⁵ Ini menjelaskan bagaimana frekuensi jajan tinggi berkontribusi langsung terhadap peningkatan risiko obesitas. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain terbatasnya ketersediaan data sekunder, yang menyebabkan beberapa sampel potensial tidak dapat diteliti karena keterbatasan waktu. Selain itu, variabel yang dianalisis dalam penelitian ini juga terbatas, sehingga dimungkinkan terdapat faktor-faktor lain yang tidak diteliti namun berpotensi memberikan pengaruh signifikan terhadap variabel yang diteliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMAN 1 Gantung

Kabupaten Belitung Timur bulan Juli 2024 menunjukkan bahwa pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan statistic yang bermakna antara frekuensi jajan di sekolah dengan obesitas pada subyek dengan nilai $p=0,321$. Meskipun demikian, nilai Prevalence Ratio (PR) sebesar 1,940 menunjukkan bahwa subjek yang sering jajan cenderung hampir dua kali lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan yang jarang jajan.

SARAN

Siswa diharapkan lebih bijak dalam memilih makanan dengan memperhatikan kandungan gizi, mengurangi konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, serta lebih mengutamakan makanan sehat seperti buah dan sayur untuk mencegah obesitas dan gangguan kesehatan lainnya. Sekolah perlu meningkatkan edukasi tentang pola makan sehat dan gizi seimbang melalui berbagai kegiatan seperti sosialisasi atau penyuluhan, serta mengawasi jenis makanan yang dijual di kantin agar lebih banyak menyediakan pilihan sehat. Orang tua diharapkan dapat mengontrol pola makan anak dan penggunaan uang saku agar tidak digunakan untuk membeli makanan yang kurang sehat, serta membiasakan makan sehat di

rumah dengan menyediakan makanan bergizi dan membangun kebiasaan makan bersama. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap obesitas seperti pola makan

utama, aktivitas fisik, dan faktor genetik, serta menggunakan metode penelitian dengan sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah lebih luas agar hasilnya lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight [Internet]. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Balitbangkes (2013) Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013.
4. Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanzihah, I. (2022). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3), 189-195.
5. Rohmatin, N. I., Hidayati, N., & Fitriah, F. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 2 Bojonegoro. *Infokes*, 13(02), 101-109.
6. Aprilia, B., & Permatasari, T. A. E. (2024). Hubungan Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik, Durasi Gadget, dan Uang Saku Dengan Status Gizi Remaja SMK Poncol Jakarta Pusat. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 5(2), 103-113.
7. Setiati, S., Alwi, I., Sudoyo, A. W., Setiyohadi, B., Simadibrata, M., & Syam, A. F. (Eds.). (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (Edisi ke-6, Jilid I, hlm. 443). Jakarta: Interna Publishing.
8. Yahya, N. (2017). Kupas Tuntas Obesitas. *Solo: Tiga Serangkai*, 80-90.
9. Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242-246.
10. Candra, A., Wahyuni, T. D., & Sutriningsih, A. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Laboratorium Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1), 1-2.
11. Rafiq, A. A., Sutono, S., & Wicaksana, A. L. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 5(3), 167-178.
12. Anzarkusuma, I. S., Mulyani, E. Y., Jus'at, I., & Angkasa, D. (2014). Status gizi berdasarkan pola makan anak sekolah dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang (nutritional status based on primary school student's dietary intake in Rajeg District Tangerang City). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 1(2), 135.
13. Imtihani TR, Noer ER. (2013). Hubungan pengetahuan, uang saku, motivasi, promosi, dan peer group dengan frekuensi konsumsi

- makanan cepat saji (Western Fast Food) pada remaja putri.
14. Lauralee, S. (2018). *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*. Jakarta:EGC. 668-675.
 15. Oktafiana R, Wahini M. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi anak usia sekolah pada keluarga atas dan bawah (kasus di Desa Sidoharjo, Kabupaten Ponorogo). *Jurnal Tata Boga*. 2016;5(3):2-6.
 16. Humairoh, C. D., & Nugroho, P. S. (2021). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dan Pengetahuan Gizi Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMPN 18 Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 2(2), 1195-1201.
 17. Wirjatmadi, B., & Adriani, M. (2012). Pengantar gizi masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 20-25.
 18. Jati, M. B. N., & Rasmada, S. (2023). Korelasi Penggunaan Pesan Antar Makanan Online, Pengetahuan Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Dengan Frekuensi Jajan Di SMA Jakarta Utara. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 2(2), 148-163.
 19. 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)*, 2(2), 121-127.
 20. Sakti, RP, Kalesaran, AF, & Asrifuddin, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA OBESITAS DENGAN KUALITAS HIDUP PADA PELAJAR DI SMP NEGERI 1 MANADO . *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 8(6).
 21. Swantrisa, H. B., Atmadja, T. F. A. G., & Hidayanti, L. (2023). Hubungan kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan dengan status gizi anak di SDN Karang Tengah 04 Kabupaten Bogor tahun 2022. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 51-58.
 22. Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., ... & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Panti i Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 72-82.
 23. Pramono, A., & Sulchan, M. (2014). *Kontribusi makanan jajan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di Kota Semarang*. *Gizi Indonesia*, 37(2), 129–136.
 24. Bertéus Forslund, H., Torgerson, J. S., Sjöström, L., & Lindroos, A. K. (2005). Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women. *International Journal of Obesity*, 29(6), 711–719.
 25. Bo, S., De Carli, L., Venco, E., Fanzola, I., Maiandi, M., & et al. (2014). Impact of snacking pattern on overweight and obesity risk in a cohort of 11- to 13-year-old adolescents. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 59(4), 465–471.