

Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Jajanan Sehat Dengan Kejadian Obesitas Di SMP Negeri 1 Godean

Astri Sri Sulani¹, Nor Eka Noviani², Dewi Rizzky Mutiarasari³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email Korespondensi : astrisrisulani@gmail.com

Article History:

Received Jan 29th, 2025

Accepted Mar 10th, 2025

Published Mar 13th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Prevalensi obesitas Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 usia remaja 13 – 15 tahun sebesar 4,1%. Kabupaten di Provinsi Yogyakarta prevalensi obesitas yang masih tinggi termasuk Kabupaten Sleman sebesar 4,9% dan mengalami kenaikan sebesar 0,22% pada remaja Tingkat SMP. Remaja yang mengalami perubahan salah satunya perilaku makan seperti kebiasaan konsumsi makanan jajanan tinggi lemak, tinggi kalori dan rendah serat tanpa memperhatikan kandungan gizinya sehingga dapat menyebabkan obesitas. Obesitas merupakan keadaan dimana jumlah lemak dalam tubuh berlebihan. Selain itu pengetahuan anak yang belum cukup dapat menyebabkan pemilihan makanan jajanan tidak sehat sehingga mempengaruhi perilaku memilih jajan yang dapat menyebabkan masalah bagi kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan adalah pengetahuan seperti pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi dan emosi. **Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi dan perilaku jajanan sehat pada remaja obesitas di SMP Negeri 1 Godean. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Variabel independent pengetahuan gizi dan perilaku jajanan sehat, sedangkan variabel dependen obesitas. Sampel penelitian sebanyak 42 responden dengan teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan memilih makan dan kuesioner perilaku memilih makanan serta timbangan berat badan dan stadiometer. **Hasil:** Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *mann whitney*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa/siswi di SMP Negeri 1 Godean tentang perbedaan pengetahuan gizi dan perilaku jajanan sehat pada remaja obesitas didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara perbedaan perilaku jajanan sehat pada remaja obesitas ($p=0,0242$).

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Perilaku Jajanan Sehat, Obesitas

Abstract

Background: prevalence of obesity among Indonesian adolescents aged 13–15 years, according to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), is 4.1%. In the Yogyakarta Province, several districts still report high obesity rates, including Sleman Regency, which has a prevalence of 4.9% and has experienced an increase of 0.22% among junior high school (SMP) students. One of the contributing factors to this rise is changes in eating behavior, such as the habit of consuming snacks that are high in fat and calories but low in fiber, without considering their nutritional content, which can lead to obesity. Obesity is a condition characterized by an excessive amount of body fat. In addition, insufficient knowledge among children can result in unhealthy snack choices, influencing their snacking behavior and potentially causing health problems. One of the factors affecting snack food choices is knowledge, including nutritional knowledge, intelligence, perception, and emotions. **Objective:** To determine the differences in nutritional knowledge and healthy snacking behavior among obese adolescents at SMP Negeri 1 Godean. **Methods:** This study employed an analytical observational method with a cross-sectional design. The independent variables were nutritional knowledge and healthy snacking behavior, while the dependent variable was obesity. The study sample consisted of 42 respondents selected using simple random sampling. The

*instruments used included a questionnaire on knowledge of food selection, a questionnaire on snacking behavior, a body weight scale, and a stadiometer. **Results:** Data analysis in this study utilized the Mann-Whitney test. The results from students at SMP Negeri 1 Godean regarding differences in nutritional knowledge and healthy snacking behavior among obese adolescents showed a significant relationship between differences in healthy snacking behavior and obesity in adolescents ($p=0.0242$).*

Keywords: *Nutritional Knowledge, Healthy Snacking Behavior, Obesity*

1. PENDAHULUAN

Prevalensi obesitas di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) remaja usia 13 – 15 tahun sebesar 4,1%. Berdasarkan data kesehatan Kabupaten Sleman (Dinas Kesehatan Sleman, 2019) prevalensi siswa dengan status gizi gemuk memiliki kecenderungan lebih tinggi pada semua tingkat SD, SMP, pada kisaran 7 – 8%. Prevalensi obesitas di Kabupaten Sleman pada remaja mengalami kenaikan sebesar 0,22% di Tingkat SMP (Dinas Kesehatan Sleman, 2019). Pada tahun 2021, didapatkan bahwa mayoritas penduduk Sleman masih sering mengonsumsi makanan manis sebesar 77,6%, dan makanan tinggi lemak sebesar 53,5% (Lestari et al., 2022). Fase remaja merupakan fase kritis yang mana terbentuknya pola makan seseorang. Pada fase ini ditandai dengan perubahan yang signifikan pada fisik, emosional dan sebagai persiapan untuk memasuki masa dewasa (Fauziyah et al., 2022). Periode akhir pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja berlangsung sangat cepat sehingga keseimbangan zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan dapat memiliki peran penting untuk tumbuh kembang remaja dan dapat mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal. Asupan zat gizi yang terus meningkat dengan jumlah banyak dapat menimbulkan kejadian obesitas jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup (Azzahra & Suryaalsamah, 2024).

Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan merupakan ciri khas obesitas, suatu penyakit yang dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan. Obesitas remaja disebabkan oleh sejumlah faktor internal dan eksternal. Ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi merupakan faktor utama yang berkontribusi (Riska et al., 2023). Ketidakseimbangan ini terjadi karena peningkatan asupan makan yang mengandung tinggi lemak, tinggi kalori, rendah serat dan kurang aktivitas fisik (Mandala & Kendari, 2024). Pengetahuan mengenai pola makan maupun pemilihan makan yang baik secara implisit merupakan komponen yang penting terhadap kesehatan remaja. Selain itu perilaku dalam memilih makanan akan mempengaruhi risiko terjadinya kelebihan berat badan (Pengantar, 2024). Perilaku makan remaja yang cenderung konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat tanpa memperhatikan kandungan gizi sehingga menyebabkan obesitas (Purnama, 2019).

Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang mencerminkan sejauh mana seseorang memahami ilmu gizi, termasuk jenis dan fungsi zat gizi dalam makanan (Maslakhah & Prameswari, 2022). Tindakan seseorang yang memiliki pemilihan makanan dipengaruhi berdasarkan kemampuan pengetahuannya. Seseorang dapat mencapai kesehatan yang baik jika menerapkan pengetahuannya tentang diet dengan tepat (Herawati, 2023). Tingkat kesadaran gizi seseorang dapat memengaruhi pilihan makanan dan merupakan cerminan perilakunya, baik positif maupun negatif (Kusumawardani et al., 2022). Untuk meningkatkan perilaku dan mencegah penyakit degeneratif, penting untuk menilai perilaku gizi remaja guna mengetahui pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi mereka saat ini (Mardiana et al., 2022).

Perilaku kebiasaan konsumsi jajan yang tidak baik dapat berdampak terhadap obesitas. Hal ini dikarenakan konsumsi jajanan dengan jumlah berlebih akan menyebabkan obesitas jika jajanan yang dikonsumsi dari pangan yang tinggi energi, lemak jenuh, dan gula (Ivana Vardia, 2024). Kemungkinan obesitas 3,2 kali lebih tinggi pada remaja yang rutin mengonsumsi camilan lebih dari 300 kkal per hari dan melakukan aktivitas fisik ringan, dan 5,1 kali lebih tinggi pada remaja yang mengonsumsi camilan kurang dari 300 kkal per hari dan melakukan aktivitas fisik sedang. Baik di perkotaan maupun pedesaan, camilan merupakan komponen penting dalam kehidupan sehari-hari (Harvi et al., 2017). Makanan jajanan merupakan pengganti ketika proses penjagaan kadar gula darah pada tubuh (Muhimah & Farapti, 2023). Kebiasaan konsumsi jajanan berlemak dengan jumlah banyak dapat meningkatkan simpanan lemak pada jaringan adiposa dan simpanan lemak di dalam tubuh sehingga berdampak pada kenaikan berat badan seseorang (Ivana Vardia, 2024).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya tidak menunjukkan hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas p value = 0,100 (Riska et al., 2023). Begitu juga, dengan penelitian yang dilakukan oleh Stifani (2024), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan remaja p value = 0,160 (Stifani Dianisa Prafitia Hadi et al., 2024). Namun pada penelitian Jufri (2019), menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas p value = 0,044 (Jufri, 2019). Oleh karena itu, hasil penelitian tersebut masih bervariasi, sehingga penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku memilih jajanan sehat dengan kejadian obesitas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu pengetahuan gizi dan perilaku jajanan sehat sebagai variabel bebas dan obesitas sebagai variabel terikat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di SMP Negeri 1 Godean. Penelitian ini telah diperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor No.1571/FIKES-UNISA/Ad/V/2025. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 42 responden yang dihitung menggunakan rumus uji hipotesis *Lemeshow* (1997) untuk proporsi populasi dengan jumlah populasi sebanyak 382 siswa/siswi dan menambah 10% untuk mengurangi resiko *drop out*. Pada penelitian ini di bantu oleh enumerator yang berjumlah 4 orang yang berasal dari prodi gizi. Pada pengambilan sampel dilakukan secara acak dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pemilihan kelas VIII didasarkan pada saran dan izin dari pihak sekolah, karena kelas VII belum memungkinkan untuk dilibatkan dan kelas IX fokus pada persiapan ujian sekolah. Pengambilan data dilakukan saat jam Pelajaran Bimbingan Konseling (BK). Subjek diperoleh dengan menggunakan *Spin The Wheel* di mulai dari melakukan spin kelas VIII A, B, C dan D. Kelas yang terpilih dicatat nama nama siswa tersebut untuk dilakukan spin ulang dan nama yang terpilih menjadi subjek peneliti sesuai dengan sampel yang dibutuhkan. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas VIII A, B, C, dan D, siswa/siswi dengan usia 13-15 tahun, dan bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa/siswi dalam kondisi tidak sehat dan siswa/siswi dengan keadaan disabilitas sehingga tidak dapat berdiri untuk dilakukan pengukuran tinggi badan.

Data karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan usia yang diperoleh melalui pengisian identitas responden dalam kuesioner. Pengetahuan gizi siswa/siswi diperoleh melalui kuesioner pengetahuan memilih makan. Kuesioner tersebut meliputi 20 item pertanyaan. Instrumen tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitas sebesar 0,243 (Devi Cahya Sukma et al., 2014). Penentuan skor pada kuesioner pengetahuan memilih makanan benar = 1 dan salah = 0 dengan hasil yaitu kategori

kurang = <60%, sedang = 60-80% dan baik = >80%. Perilaku jajanan sehat siswa/siswi diperoleh melalui kuesioner perilaku memilih makanan. Kuesioner tersebut meliputi 24 item pertanyaan. Instrumen tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitas sebesar 0,747 (Rohmatillah, 2019). Penentuan skor pada kuesioner perilaku memilih makanan menggunakan skala likert dengan format untuk pertanyaan positif yaitu tidak pernah = 1, kadang-kadang = 2, sering = 3, sangat sering = 4. Untuk pertanyaan negatif penilaian skor berbanding terbalik dengan pertanyaan positif. Klasifikasi kategori tersebut adalah sangat baik = 78-96, baik = 60-77, buruk = 42-59, dan sangat buruk = 24-41. Data obesitas diperoleh dari pengukuran berat badan dan tinggi badan subjek. Pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan stadiometer. Data status gizi diolah menjadi data Z-score IMT/U. Data Z-score diolah menggunakan aplikasi WhoPlus. Kemudian dikategorikan ketika nilai Z-score > +2 SD menjadi obesitas dan nilai Z-score ≤ +2 SD menjadi non obesitas (Kemenkes RI, 2020).

Microsoft Excel dan STATA 14 kemudian digunakan untuk mengevaluasi data yang terkumpul secara statistik. Untuk mengkarakterisasi jenis kelamin, usia, pengetahuan gizi, perilaku jajanan sehat, dan obesitas responden, dilakukan analisis univariat. Uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) digunakan untuk memeriksa kenormalan data sebelum analisis bivariat, dan hasilnya menunjukkan bahwa tidak terdistribusi normal. Uji *Mann-Whitney* digunakan dalam analisis bivariat untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi dan perilaku jajanan sehat dengan kejadian obesitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1) Analisis Univariat

Karakteristik responden dilakukan mendapatkan gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden secara umum seperti jenis kelamin, usia, rata-rata frekuensi pengetahuan gizi, perilaku jajanan sehat dan frekuensi obesitas. Adapun hasil analisis univariat yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Mean ± SD
Jenis kelamin			
Laki-laki	17	40,5	
Perempuan	25	59,5	
Usia			
13 tahun	4	9,5	
14 tahun	30	71,4	14,10 ± 0,53
15 tahun	8	19,0	
Total	42	100	

Berdasarkan tabel 1 di atas, responden dalam penelitian ini terdiri dari 17 siswa laki-laki (40,48%) dan 25 siswi perempuan (59,52%). Usia responden terbagi menjadi 4 orang berusia 13 tahun (9,52%), 30 orang berusia 14 tahun (71,43%), dan 8 orang berusia 15 tahun (19,05%). Dengan demikian, rata-rata usia responden adalah 14 tahun dengan standar deviasi 0,53 tahun, dan mayoritas responden adalah siswi perempuan.

Tabel 2. Frekuensi Pengetahuan Gizi, Perilaku Jajanan Sehat dan Status Gizi

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Mean ± SD
Pengetahuan Gizi			
Kurang	-	-	90,12 ± 5,58
Sedang	5	11,9	
Baik	37	88,1	
Perilaku Jajanan Sehat			
Sangat baik	18	42,9	76,48 ± 5,94
Baik	24	57,1	
Buruk	-	-	
Sangat buruk	-	-	
Status Gizi			
Gizi kurang	2	4,8	
Gizi baik	30	71,4	
Gizi lebih	6	14,3	
Obesitas	4	9,5	
Total	42	100	

Berdasarkan tabel 2 di atas, penelitian ini menemukan bahwa 4 responden (9,5%) memiliki pengetahuan gizi tentang memilih makanan dalam kategori sedang, sedangkan 38 responden (90,5%) termasuk dalam kategori pengetahuan baik dengan rata-rata skor sebesar 90,12. Dengan demikian, mayoritas siswa/siswi memiliki pengetahuan gizi yang baik. Sedangkan pada 18 responden (42,9%) memiliki kategori perilaku memilih makanan sangat baik, sedangkan 24 responden (57,1%) termasuk dalam kategori perilaku baik dengan rata-rata skor 76,48. Dengan demikian, mayoritas responden menunjukkan perilaku jajan yang baik.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa sebanyak 2 responden (9,5%) gizi kurang, 30 responden (71,4%) gizi baik, 6 responden (14,3%) gizi lebih serta sebanyak 4 responden (9,5%) obesitas. Mayoritas responden memiliki status gizi baik.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi pada remaja obesitas dan perbedaan perilaku jajanan sehat pada remaja obesitas dengan analisis data menggunakan uji *mann whitney*. Adapun hasil bivariat yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan Gizi Pada Remaja Obesitas

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Median (min-max)	P-value
Pengetahuan gizi	Non obesitas	38	90 (80-100)	0,8045
	Obesitas	4	92,5 (80-95)	

Berdasarkan tabel 3 di atas, dari 42 siswa/siswi, terdapat 38 responden yang non obesitas dan 4 responden yang obesitas. Median skor pengetahuan gizi pada kelompok non obesitas adalah 90 dengan rentang nilai 80 hingga 100, sedangkan pada kelompok obesitas adalah 92,5 dengan rentang 80 hingga 95. Hasil uji *Mann Whitney* pada seluruh responden menunjukkan nilai p sebesar 0,8045 yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara pengetahuan gizi dan status obesitas pada remaja. Dengan kata lain, pengetahuan gizi tidak

berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada responden. Meskipun median skor pada kelompok obesitas sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik, kemungkinan karena jumlah responden obesitas yang sangat sedikit ($n=4$) sehingga membatasi kekuatan uji statistik.

Tabel 4. Perbedaan Perilaku Jajanan Sehat Pada Remaja Obesitas

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Median (min-max)	P- value
Perilaku jajanan sehat	Non obesitas	38	76 (67-88)	0,0242
	Obesitas	4	83,5 (79-86)	

Berdasarkan tabel 4, dari total 42 responden yang diteliti, terdapat 38 responden dengan status non obesitas dan 4 responden dengan status obesitas. Median skor perilaku jajanan sehat pada kelompok non obesitas adalah 76 dengan rentang nilai 67 sampai 88, sedangkan pada kelompok obesitas adalah 83,5 dengan rentang nilai 79 sampai 86. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai p sebesar 0,0242 yang kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku jajanan sehat pada remaja obesitas dan non obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku mereka cenderung masih memiliki kebiasaan konsumsi jajanan yang kurang sehat. Dengan demikian, kebiasaan memilih jajanan tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan tubuh, seperti menyebabkan obesitas.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 42 siswa/siswi yang masih aktif di kelas VIII, responden dalam penelitian ini merupakan siswa/siswi di SMP Negeri 1 Godean. Hasil penelitian frekuensi pengetahuan gizi menyimpulkan bahwa mayoritas remaja dengan kategori pengetahuan gizi yang baik dan mayoritas berperilaku konsumsi jajanan baik juga. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti (Devi Cahya Sukma et al., 2014) didapatkan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 63 orang (95,5%), untuk kategori sedang sebanyak 1 orang (1,5%), sedangkan kategori pengetahuan kurang sebanyak 2 orang (3%). Pengetahuan bisa didapatkan tidak hanya dari sekolah, tetapi juga dari media dan orang tua. Pengetahuan berasal dari diri sendiri melalui pengalaman atau dari orang lain. Pengetahuan gizi sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan sehat, terutama bagi remaja yang sedang tumbuh dan berkembang (Logo et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki status gizi baik yaitu sebesar 71,4%. Sedangkan dibandingkan dengan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) DI Yogyakarta sebesar 68,4% remaja memiliki status gizi baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Riska et al. (2023) yang juga melaporkan bahwa mayoritas remaja memiliki status gizi serupa. Namun, peningkatan konsumsi makanan berenergi tinggi yang mengandung banyak lemak, kalori, dan rendah serat dapat memicu terjadinya obesitas (Mandala & Kendari, 2024). Anak remaja cenderung mengonsumsi jenis makanan tersebut tanpa memperhatikan kandungan gizinya, yang akhirnya berdampak negatif pada kesehatan tubuh. Oleh karena itu, remaja yang memiliki pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi jajanan yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai kebutuhan serta memperhatikan nilai gizi pada makanan yang dikonsumsi (Hateriah S & Kusumawati L, 2021).

Berdasarkan nilai skor median pada kelompok obesitas lebih tinggi 92,5 (80-95) dibandingkan pada kelompok non obesitas 90 (80-100). Hal ini dikarenakan jumlah responden sedikit dan rentang skor lebih sempit pada kelompok obesitas. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Mann Whitney* pada perbedaan pengetahuan gizi di antara remaja obesitas menunjukkan nilai p sebesar 0,8045 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam

pengetahuan gizi pada remaja obesitas dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian Devi (2014) yang menyatakan tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas ($p=0,436 > 0,05$). Penelitian Logo (2019), juga mendukung hasil ini dengan menyebutkan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi ($p=0,701 > 0,05$). Selain itu, penelitian Riska et al. (2023) mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan kejadian obesitas ($p=0,100 > 0,05$). Tidak adanya hubungan ini disebabkan karena pengetahuan bukan merupakan faktor kausal langsung dalam menentukan status gizi seseorang. Oleh sebab itu, faktor-faktor lain seperti sikap, kebiasaan makan, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan rumah dan sekolah baik dalam maupun di luar sekolah turut memengaruhi perilaku (Logo et al., 2025). Selain itu, pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan formal, namun bukan berarti seseorang dengan pendidikan rendah otomatis memiliki pengetahuan yang rendah. Hal ini dikarenakan peningkatan pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pendidikan non formal (Riska et al., 2023).

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Jufri S et al. (2019) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan kejadian obesitas dengan nilai $p=0,042 (< 0,05)$. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi sampel, metode uji statistik, definisi obesitas, alat ukur, serta konteks lokasi penelitian. Individu dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih jajanan sehat dan memperhatikan kandungan gizinya. Sebaliknya, kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi lemak dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, yang berisiko meningkatkan berat badan dan memicu obesitas. Faktor utama yang sering menyebabkan obesitas meliputi kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, serta konsumsi zat gizi mikro secara berlebihan (Mandala & Kendari, 2024).

Berdasarkan skor median pada kelompok obesitas lebih tinggi 83,5 (79-86) dibandingkan pada kelompok non obesitas 76 (67-88). Hal ini dikarenakan, remaja obesitas mungkin telah lebih sadar atau waspada terhadap pola jajanan sehat, karena sudah mengalami kelebihan berat badan, sehingga mendorong mereka untuk mulai memperbaiki kebiasaan. Hasil uji *Mann Whitney* terhadap perbedaan perilaku memilih jajanan sehat pada remaja obesitas menunjukkan nilai p sebesar 0,0242, yang berarti kurang dari 0,05. Hal ini menandakan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku jajanan sehat pada remaja obesitas dan non obesitas dalam penelitian ini. Studi ini mendukung penelitian Yanti (2022) yang menemukan korelasi kuat antara obesitas remaja dan kebiasaan ngemil. Menurut penelitian tersebut, anak-anak yang makan camilan lebih dari tiga kali sehari dan mendapatkan 20% kalori dari camilan tersebut lebih mungkin mengalami obesitas (Yanti, 2023). Selain itu, penelitian (Luthfiya & Hafidhotun Nabawiyah, 2022), menyatakan bahwa asupan energi dari jajanan dapat meningkatkan risiko obesitas. Rata-rata asupan energi harian dari makanan jajanan tercatat sebesar 1022,1 kkal, yang berarti makanan jajanan menyumbang sekitar 59,9% dari total konsumsi energi harian (Emilia et al., 2021). Perilaku makan anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk peran orang tua dan teman sebaya. Teman sebaya dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam mengonsumsi jajanan, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah (Muhimah & Farapti, 2023).

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Ivana dan Arinda (2024) yang memperlihatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan berlemak dengan status gizi pada remaja di SMAN 18 Bekasi. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa antara perilaku konsumsi jajanan sehat dan obesitas bersifat kompleks dan kontekstual, bergantung pada banyak variabel seperti usia, jenis kelamin, jenis jajanan yang dikonsumsi, serta kemungkinan dari latar belakang budaya atau ekonomi. Obesitas memang berhubungan dengan jumlah makanan jajanan maupun minuman yang dikonsumsi di setiap kali makan, tetapi meskipun

frekuensi yang di konsumsi sering, hal tersebut tidak selalu menyebabkan peningkatan berat badan jika porsi yang dikonsumsi setiap kali makan tergolong sedikit (Asriati, 2023).

Penelitian ini memiliki keterbatasan dikarenakan penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan atau perbedaan antara variabel pada satu waktu tertentu. Desain ini tidak memungkinkan peneliti untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara pengetahuan gizi, perilaku jajan, dan kejadian obesitas. Selain itu mayoritas responden berada pada kategori pengetahuan “baik” dan perilaku “baik/sangat baik”. Tidak adanya responden dalam kategori “kurang” dan “buruk” bisa menyebabkan variasi data yang rendah, sehingga sulit menemukan hubungan yang kuat antar variabel.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap remaja di SMP Negeri 1 Godean, diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perbedaan pengetahuan gizi pada remaja obesitas ($p=0,8045$). Namun terdapat perbedaan yang signifikan dalam perilaku jajan sehat pada remaja obesitas ($p=0,0242$). Kemudahan siswa dalam mengakses jajanan di lingkungan sekolah, baik di dalam maupun di luar area sekolah, menyebabkan mereka cenderung memilih makanan tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Oleh karena itu, pihak sekolah disarankan bekerja sama dengan puskesmas atau dinas kesehatan setempat untuk memberikan penyuluhan, pembinaan, serta pengawasan terhadap para penjual jajanan di lingkungan sekolah. Tujuannya adalah agar para penjual memiliki kepedulian terhadap mutu serta keamanan makanan yang mereka jual.

Bagi remaja, penting untuk membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dengan melalui pemilihan makanan yang sehat serta memahami konsekuensi jangka panjang dari kebiasaan makan yang tidak sehat. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk dilakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mungkin berhubungan dengan kejadian obesitas.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Asriati, A. (2023). Analisis Perilaku Konsumsi Makanan Dan Minuman Manis Terhadap Prediabetes Remaja Di Kota Jayapura. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 495–511. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.970>
- Azzahra, F. L., & Suryaalamshah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 16(1), 53–60.
- Devi Cahya Sukma, D. A. M., Smp, D. I., Brebes, N., & No, J. S. (2014). *College , Volume Tahun Halaman Nutrition College , Volume Nomor Online di: http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Journal of Nutrition College , Volume 3 , Nomor 4 , Tahun 2014. 3.*
- Dinas Kesehatan Sleman. (2019). Profil Kesehatan Kabupaten Sleman Tahun 2020. *Dinas Kesehatan Sleman*, 6(6), 1–173.
- Emilia, E., Juliarti, J., & Akmal, N. (2021). Analisis Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Pemenuhan Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 1(1), 23. <https://doi.org/10.24114/jnc.v1i1.20697>
- Fauziyah, A., Puspareni, L. D., & Wardhani, S. (2022). Pendidikan Gizi tentang Pola Makan untuk

- Mencegah Dispepsia pada Remaja. *Jurnal Abmas Negeri (JAGRI)*, 3(1), 56–61. <https://doi.org/10.36590/jagri.v3i1.318>
- Harvi, S. F., Maryanto, S., & Pontang, G. S. (2017). Hubungan Antara Asupan Energi Dan Lemak Dari Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Siswa Usia 13-15 Tahun Di Kecamatan Ungaran Barat. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(21), 11–22.
- Hateriah S, & Kusumawati L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 57–69. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.704>
- Herawati, V. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein dan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77.
- Ivana Vardia, A. N. S. (2024). JAJANAN BERLEMAK DENGAN STATUS GIZI REMAJA. *Kesehatan Medika Udayana*, 10(02), 193–204.
- Jufri. (2019). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Po.pdf*. 11(1), 28–35.
- Kusumawardani, H., Rakhma, L. R., Laili, N. A., Putri, A. M., Anggraini, D., Rosida, S. M., Mastura, K., Fadilla, R. R., & Salsabila, C. A. A. (2022). Peningkatan Pengetahuan Remaja Mengenai Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Isi Piringku Di Man 1 Surakarta. *Jurnal Abdi Insani*, 9(3), 1200–1208. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v9i3.700>
- Lestari, S. K., Hartriyanti, Y., & Wardani, R. K. (2022). Unhealthy Diets among Adult Populations in Sleman Districts, Yogyakarta: Pattern and Related Sociodemographic Determinants, Findings from Sleman HDSS. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 103–113. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.103-113>
- Logo, P. A., Nur, M. L., Rahayu, T., Studi, P., Masyarakat, K., Masyarakat, F. K., Cendana, N., & Kupang, K. (2025). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar*. V(2), 496–505. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i2.4879>
- Luthfiya, L., & Hafidhotun Nabawiyah. (2022). Konsumsi makanan jajanan berpengaruh terhadap obesitas sentral pada mahasiswa berbasis pesantren. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i1.8087>
- Mandala, U., & Kendari, W. (2024). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa dewasa . Tidak adanya penanganan obesitas*. 6.
- Mardiana, M., Yusuf, M., & Sriwiyanti, S. (2022). Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remaja Di Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 63–70. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1169>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582>
- Pengantar, K. (2024). *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi jajanan dengan status gizi siswa di sekolah dasar 03 negeri batin*. 5.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku makan dan status gizi remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62.
- Riska, R. N. A., Sumiaty, S., Andi Nurlinda, Nurgahayu, N., & Septiyanti. (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 15 Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 766–773. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i5.1299>

- Rohmatillah, S. A. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Perilaku Konsumsi Jajanan Dengan Kejadian Diare Pada Siswa Sdn Ciputat 01. *Repository.Uinjkt.Ac.Id*, 1–64. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/53595>
- Stifani Dianisa Prafitia Hadi, Rahayu Dewi Soeyono, Any Sutiadiningsih, & Mauren Gita Miranti. (2024). Pengaruh Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja Di Kabupaten Kediri. *Jurnal Tata Boga*, 13(1), 1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/>
- Yanti, N. K. D. W. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smpn 1 Kuta*. 13(2), 94–100.