



**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN JAJANAN DAN *EATING BEHAVIOR*  
DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI UPT SMP NEGERI 5 MAKASSAR  
TAHUN 2024**

**CITTA PRADAKSENA**

**K021201059**



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACKING HABITS AND  
EATING BEHAVIOR WITH THE INCIDENCE OF  
OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT  
UPT SMP NEGERI 5 MAKASSAR  
IN 2024**

**CITTA PRADAKSENA**

**K021201059**



**NUTRITION SCIENCE STUDY PROGRAM  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
HASANUDDIN UNIVERSITY  
MAKASSAR  
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN JAJANAN DAN *EATING BEHAVIOR*  
DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI UPT SMP NEGERI 5 MAKASSAR  
TAHUN 2024**

CITTA PRADAKSENA  
K021201059

Skripsi

*Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi*

Program Studi Ilmu Gizi

Pada

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

SKRIPSI

HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN JAJANAN DAN *EATING BEHAVIOR*  
DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI UPT SMP NEGERI 5 MAKASSAR  
TAHUN 2024

CITTA PRADAKSENA  
K021201059

Skripsi

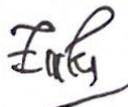
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana pada 20 Agustus 2024  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Pada



Program Studi S1 Ilmu Gizi  
Departemen Ilmu Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin  
Makassar

Mengesahkan:  
Pembimbing tugas akhir,



Dr. Nurzakiah, SKM., M.KM  
NIP 19830201 202107 4 001

Mengetahui:  
Ketua Program Studi,



Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes  
NIP 19820504 201012 1 008

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, skripsi berjudul "Hubungan Kebiasaan Makan Jajanan Dan Eating Behavior Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Upt Smp Negeri 5 Makassar Tahun 2024" adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing (Dr. Nurzakiah, SKM., M.KM dan Rahayu Indriasari, SKM, MPH, PhD). Karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka skripsi ini. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan skripsi ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa skripsi ini kepada Universitas Hasanuddin

Makassar, Agustus 2024



CITTA PRADAKSENA  
NIM K021201059

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Makan Jajanan dan *Eating Behavior* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja Di UPT SMP Negeri 5 Makassar Tahun 2024”** merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) di Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Selesaiannya skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Oleh karena itu dengan segala hormat, cinta, dan kasih sayang penulis, penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada kedua orang tua penulis, Bapak Sujarwo, S.Ag., M.M. dan Ibu Sugiarti yang telah memberikan banyak dukungan baik secara materi ataupun moril serta pengorbanan yang diberikan sehingga penulis bisa sampai pada titik ini, semoga kedua orang tua penulis selalu mendapatkan kesehatan dan umur panjang agar dapat melihat dan bangga atas kesuksesan semua anaknya dimasa yang akan datang. Terima kasih juga kepada kedua adik penulis, Chanda dan Putri yang telah mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini, semoga kedepannya kedua adik penulis bisa mengurangi frekuensi dalam berteriak dan berkelahi antar sesama kakak beradik.

Pada kesempatan ini dengan penuh rasa hormat dan terima kasih sebesar-besarnya kepada Dr. Nurzakiah Hasan, SKM., M.KM selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing I yang menggantikan Marini Amalia Mansur, S.Gz, MPH dan Rahayu Indriasari, SKM, MPH, PhD selaku Pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, serta motivasi mulai dari penentuan judul, penyusunan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga tahap penulisan dan penyusunan skripsi ini selesai. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih sebesar-besarnya juga kepada tim penguji Prof. Dr. Nurhaedar Jafar, Apt.,M.Kes dan Muhammad Rachmat, SKM.,M.Kes. yang telah memberikan saran, masukan, serta kritik yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Dalam kesempatan ini juga, dengan kerendahan hati penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Sukri Palutturi, SKM., M.Kes., M.Sc. Ph, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
2. Bapak Dr. Abdul Salam, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
3. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat berharga bagi penulis selama menempuh pendidikan, serta sangat banyak membantu penulis dalam pengurusan administrasi.
4. Bapak Firman, S.Pd, M.Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 5 Makassar dan guru dan staf yang telah memberikan perizinan untuk melakukan penelitian serta banyak membantu selama proses penelitian.

5. Seluruh responden atau siswa (i) dari sampel penelitian yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Teman - teman dimasa perkuliahan “Caleda” (Andi Wildana Tenrilangi, Claudia Nicole Yolwan A, Nabilah Athaya Alamsyah, Putri Risya Azzahra dan Tsana Ariyani Rachman) yang telah memberikan banyak dukungan, motivasi, saling menyemangati dan saling mendengarkan keluh kesah, sudah kebersamai dari awal kuliah hingga saat ini serta berkontribusi dalam membantu pembuatan skripsi penulis. Semoga kalian menemukan jalan yang penuh kesuksesan, kebahagiaan dan keberkahan serta terima kasih sudah menyelesaikan hal yang sudah kalian mulai.
7. Teman-teman P20TEIN dan IMPOSTOR.
8. Seluruh teman-teman KKN-PK Angkatan 63 Desa Lassang Barat (Anggo, Chiki, Cika, Desy, Dita, Filia, Inna, Nanda dan Urwa) yang telah memberikan banyak pengalaman singkat dan berharga kepada penulis.
9. Teman - teman semasa SMP “WO” (Ayyub, Dian, Dini, Ekram, Fuad, Isra, Pc, Pipah, Rasya dan Rika) yang telah kebersamai penulis sejak dulu hingga sekarang.
10. Teman - teman semasa SMA “Athena’26” dan “Angkatan 26” yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang telah kebersamai penulis sejak dulu hingga sekarang.

Akhir kata, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kepenulisan yang baik agar dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Makassar, 15 Agustus 2024

Penulis

## ABSTRAK

CITTA PRADAKSENA. **HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN JAJANAN DAN EATING BEHAVIOR DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA DI UPT SMP NEGERI 5 MAKASSAR TAHUN 2024** (dibimbing oleh Nurzakiah Hasan, Rahayu Indriasari, & Marini Amalia.).

**Latar Belakang.** Prevalensi remaja usia 13 – 15 tahun yang mengalami *overweight* dan obesitas di Kota Makassar mengalami kenaikan yang tinggi. Kebiasaan jajan dapat menyebabkan kelebihan berat badan, terutama karena anak - anak dan remaja cenderung mengonsumsi jajanan yang tinggi karbohidrat dan lemak, sedangkan perilaku makan atau *eating behavior* adalah cara individu atau kelompok orang memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan jajanan dan *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024. **Metode.** Variabel pada penelitian ini adalah kebiasaan makan jajanan dan *Eating Behavior* dengan menggunakan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 101 siswa (i) yang ditentukan menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner (FFQ dan DEBQ), stadiometer, dan timbangan dengan menggunakan penentuan status gizi di indikator IMT/U dan menggunakan nilai batas - 3 SD sd +1 SD (Tidak *overweight*) & + 1 SD sd > + 2 SD (*Overweight*). Pengolahan data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. **Hasil.** Presentase *overweight* pada siswa (i) di UPT SMP 5 Makassar sebanyak 35,6%. Berdasarkan hasil yang diperoleh, terdapat 27 (65,9%) siswa (i) *overweight* yang memiliki kategori “sering” pada variabel kebiasaan makan jajanan dan 24 (37,5%) siswa (i) *overweight* yang memiliki kategori “kurang baik” pada variabel *eating behavior*. Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi jajan ( $p\text{-value}=0,000$ ) dan makan jajanan dengan status gizi ( $p\text{-value}=0,000$ ). Adapun variabel yang tidak berhubungan dengan status gizi adalah jenis kelamin  $p=0,0558$  ( $p<0,005$ ), usia  $p=0,607$  ( $p<0,005$ ), jumlah uang jajan  $p=0,145$  ( $p<0,005$ ) dan *eating behavior* dengan status gizi  $p=0,608$  ( $p<0,005$ ). **Kesimpulan.** Terdapat hubungan antara frekuensi jajan responden dengan status gizi sedangkan jenis kelamin, usia, jumlah uang jajan dan *eating behavior* tidak memiliki hubungan dengan kejadian *overweight*. **Saran.** Hasil penelitian ini diharapkan untuk menjadi gambaran awal bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih dalam mengenai kebiasaan makan jajanan, *eating behavior* dan kejadian *overweight* pada remaja. Selain itu, diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat mengkaji mengenai faktor - faktor yang dapat menyebabkan kejadian *overweight* pada remaja.

**Kata Kunci :** *Overweight*, Remaja, Kebiasaan Makan Jajanan dan *Eating Behavior*

## ABSTRACT

CITTA PRADAKSENA. **THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACKING HABITS AND EATING BEHAVIOR WITH THE INCIDENCE OF OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT UPT SMP NEGERI 5 MAKASSAR IN 2024** (supervised by Marini Amalia, Nurzakiah & Rahayu Indriasari).

**Introduction:** The prevalence of adolescents aged 13-15 years who are overweight and obese in Makassar City has increased. Snack habits can cause overweight, especially because children and adolescents tend to consume snacks that are high in carbohydrates and fat, while eating behavior is the way individuals or groups of people choose and consume food in response to physiological, psychological, cultural, and social influences. **Objectives:** This study aims to determine the relationship between snacks and eating behavior with the incidence of overweight in adolescents at SMP Negeri 5 Makassar in 2024. **Materials and Methods:** The variables in this study are snacking habits and Eating Behavior using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), this research is a quantitative study using a cross sectional approach. The research sample amounted to 101 students (i) which was determined using the Simple Random Sampling method. The instruments used were questionnaires (FFQ and DEBQ), stadiometers, and scales using the determination of nutritional status in the IMT / U indicator and using the limit values - 3 SD to +1 SD (Not overweight) & + 1 SD to > + 2 SD (Overweight). Data processing was performed with univariate analysis and bivariate analysis using the chi-square test. **Results:** The percentage of overweight students in UPT SMP 5 Makassar is 35.6%. Based on the results obtained, there are 27 (65.9%) overweight students who have a "frequent" category on the variable of snacks eating habits and 24 (37.5%) overweight students who have a "poor" category on the eating behavior variable. The statistical test results showed a relationship between the frequency of snacks ( $p$ -value=0.000) and eating snacks with nutritional status ( $p$ -value=0.000). The variables that were not associated with nutritional status were gender  $p=0.0558$  ( $p<0.005$ ), age  $p=0.607$  ( $p<0.005$ ), the amount of pocket money  $p=0.145$  ( $p<0.005$ ) and eating behavior with nutritional status  $p=0.608$  ( $p<0.005$ ). **Conclusion:** There is a relationship between the frequency of snacks of respondents with nutritional status while gender, age, amount of pocket money and eating behavior have no relationship with the incidence of overweight. **Advice :** The results of this study are expected to be an initial description for future researchers to examine more deeply about snacks, eating behavior and the incidence of overweight in adolescents. In addition, it is hoped that future researchers will be able to examine the factors that can cause the incidence of overweight in adolescents.

**Keywords:** *Overweight, Adolescents, Snack Eating Habits and Eating Behavior*

## DAFTAR ISI

<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
2.1 Tinjauan Umum <i>Overweight</i> Pada Remaja .....	7
2.2 Tinjauan Umum Kebiasaan Jajanan Pada Remaja .....	10
2.3 Tinjauan Umum <i>Eating Behavior</i> .....	11
2.4 Tinjauan Umum Tentang Remaja .....	14
2.5 Kerangka Teori.....	27
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>28</b>
3.1 Kerangka Konsep.....	28
3.2 Definisi Operasional Dan Kriteria Objektif .....	28
3.3 Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
4.1 Jenis Penelitian .....	31
4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
4.3 Populasi dan Sampel .....	31
4.4 Teknik Pengumpulan Data .....	33
4.5 Instrumen Penelitian .....	35
4.6 Pengolahan dan Analisis Data .....	35
4.7 Penyajian Data.....	36
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>37</b>
5.1 Hasil .....	37
5.2 Pembahasan .....	46
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>49</b>
6.1 Kesimpulan .....	50
6.2 Saran.....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Nomor urut	Halaman
Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	7
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi Remaja Laki Laki .....	16
Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gizi Remaja Perempuan .....	16
Tabel 2.4 Tabel Sintesa .....	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif Penelitian .....	28
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden .....	38
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Orang Tua .....	38
Tabel 5.3 Distribusi Jumlah dan Frekuensi .....	39
Tabel 5.4 Distribusi Pertanyaan mengenai Konsumsi Jajanan .....	40
Tabel 5.5 Distribusi <i>Emotional Eating</i> .....	41
Tabel 5.6 Distribusi <i>Restraint Eating</i> .....	41
Tabel 5.7 Distribusi <i>External Eating</i> .....	42
Tabel 5.8 Distribusi Usia dengan Status Gizi .....	43
Tabel 5.9 Distribusi Jumlah Uang Jajan dengan Status Gizi .....	44
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Jajan Responden dengan Status Gizi.....	45
Tabel 5.11 Distribusi Kebiasaan Makan Jajanan dengan Status Gizi.....	45
Tabel 5.12 Distribusi <i>Eating Behavior</i> dengan Status Gizi.....	45

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	27
Gambar 3.1 Kerangka konsep .....	28
Gambar 5.1 Distribusi Status Gizi .....	40
Gambar 5.2 Distribusi <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) .....	41
Gambar 5.3 Distribusi Jenis Makanan Jajanan .....	42
Gambar 5.4 Distribusi Jenis Minuman Jajanan .....	43

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Perizinan PTSP.....	68
Lampiran 2 Surat Izin Meneliti Dinas PTSP Sulawesi Selatan.....	69
Lampiran 3 Lampiran Surat Izin Meneliti Dinas PTSP Kota Makassar .....	70
Lampiran 4 Surat Izin Dinas Pendidikan Kota Makassar .....	71
Lampiran 5 Lembar PSP.....	72
Lampiran 6 Surat Permintaan Data Awal.....	73
Lampiran 7 Surat Persetujuan Mengikuti Penelitian ( <i>Informed Consent</i> ).....	74
Lampiran 8 Kuesioner Karakteristik Responden & FFQ Jajanan .....	75
Lampiran 9 Kuesioner <i>Dutch Eating Behavior</i> .....	78
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan .....	81

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami *overweight*, prevalensi *overweight* termasuk obesitas di kalangan remaja telah meningkat secara signifikan dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (WHO, 2024). Berdasarkan data dari *Global Nutrition Report* (2022), pada negara - negara di Asia Tenggara banyak mengalami kenaikan prevalensi kasus *overweight* dan obesitas pada anak yang berusia berkisar 5 – 19 tahun. Prevalensi *overweight* dan obesitas di Asia Tenggara memiliki kenaikan yang signifikan dari tahun 2000 sampai tahun 2020, peningkatan kejadian *overweight* dari 21% meningkat menjadi 40.3%, sedangkan kejadian obesitas dari 5,8% meningkat menjadi 15.5% (*Global Nutrition Report, 2022*).

Data laporan Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) prevalensi obesitas dan *overweight* pada remaja di Indonesia pada remaja berusia 13-15 tahun, tingkat *overweight* dan obesitas mencapai 16,2%. Prevalensi *overweight* pada remaja di Indonesia menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013. Pada data KEMENKES (2018) remaja usia 13-15 tahun, prevalensi *overweight* meningkat sebanyak 10,8%, yang terdiri dari 8.3% *overweight* dan 2.5% obesitas.

Pada tahun 2023, di Sulawesi Selatan prevalensi gizi lebih pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 15,5%, dengan 11,0% mengalami *overweight* dan 4,5% mengalami obesitas (SKI, 2023). Sedangkan pada data prevalensi remaja usia 13 – 15 tahun yang mengalami *overweight* dan obesitas di Kota Makassar mencapai 17,67% yang mengalami *overweight* dan 9.42% yang mengalami obesitas (Risksedas, 2018).

Masa remaja merupakan salah satu fase penting dalam perkembangan manusia yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Ismatuddiyannah et al, 2023). Masa remaja biasanya dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berlangsung hingga usia 18-22 tahun. Proses pertumbuhan ini melibatkan perubahan fisik yang mencolok, seperti peningkatan tinggi badan dan berat badan yang biasa disebut sebagai pertumbuhan, serta perkembangan seksual yang dipicu oleh perubahan hormonal (Kemenkes, 2022).

Obesitas dan *overweight* menjadi faktor risiko utama bagi penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular; terutama penyakit jantung dan stroke, diabetes; gangguan muskuloskeletal terutama osteoarthritis yang merupakan penyakit degeneratif pada sendi yang sangat melumpuhkan, serta beberapa jenis kanker termasuk kanker endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar (Sugitami et al, 2019). *Overweight* merupakan suatu kondisi pada berat badan seseorang yang memiliki berat lebih besar dari berat rata-rata (Eli et al, 2022). Masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, kurangnya rasa percaya diri, peningkatan emosi, serta masalah yang terkait dengan intimidasi dan isolasi sosial, dapat berdampak negatif pada kualitas hidup remaja (Likhit weerawong et al, 2021). Perlakuan buruk terhadap remaja bertubuh besar yang dikenal sebagai *fatphobia*, *sizeism*, atau diskriminasi berdasarkan ukuran tidak dapat ditoleransi karena termasuk dalam praktik *body shaming* yang

berdampak negatif pada kualitas hidup seseorang, dalam beberapa kasus individu yang mengalami obesitas bahkan dapat rentan terhadap gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia, di mana remaja merasa perlu untuk mengurangi berat badan mereka dengan mengorbankan nafsu makan mereka, yang pada akhirnya dapat menyebabkan permasalahan serius terhadap kesehatan mereka (Nugroho, 2020).

Selama masa sekolah, anak remaja mengalami periode pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan nutrisi yang mencukupi, kebutuhan ini seringkali mendorong mereka untuk menginginkan konsumsi jajanan di lingkungan sekolah, terutama karena sebagian besar waktu mereka dihabiskan disana (Putri et al, 2023). Tetapi, jajanan atau makanan yang tersedia di lingkungan sekolah seringkali tidak dapat menjamin kebersihan dan kandungan gizi yang tepat pada setiap jajanan tersebut (Syarifuddin et al, 2022). Anak sekolah cenderung sangat menyukai jajanan dan para pedagang berusaha menarik perhatian mereka dengan menambahkan bahan-bahan tertentu untuk meningkatkan rasa dan penampilan produk tanpa memedulikan keamanannya (Asmarudin et al, 2018).

Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO, 2019) jajanan didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang disiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan atau tempat keramaian lainnya dan langsung dikonsumsi tanpa melalui proses pengolahan atau persiapan tambahan. Kebiasaan jajan merupakan bagian dari perilaku yang melibatkan tindakan, dan menjadi pola perilaku yang sulit untuk diubah baik pada individu maupun kelompok (Asmarudin et al, 2018). Kebiasaan jajan juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang, kebiasaan jajan di kalangan anak sekolah sebagian besar tidak memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan (Fatimah et al, 2020). Penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kebiasaan jajan dan status gizi lebih, orang yang memiliki kebiasaan jajan memiliki risiko sebesar 7 kali lebih besar terhadap status gizi lebih (Fatimah et al, 2020).

Penelitian lain menunjukkan bahwa dari tahun 1977 hingga 2014, kebiasaan jajan pada remaja meningkat selama empat dekade terakhir. Camilan asin, dessert, permen, dan minuman manis telah menjadi sumber utama kalori dalam kebiasaan jajan mereka (Dunford et al, 2018). Dengan demikian, perilaku jajan yang tidak sehat serta mengakibatkan konsumsi kalori berlebihan, berpotensi meningkatkan risiko obesitas pada remaja (Williamson, 2020).

Faktor yang menyebabkan masalah gizi pada remaja adalah kebiasaan jajan yang tidak sehat, terutama karena anak sekolah cenderung sangat menyukai kegiatan jajan (Pakhri et al, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nisak dan Mahmudiono (2017) di SD Negeri Ploso Surabaya, kebiasaan jajan dapat menyebabkan kelebihan berat badan, terutama karena anak-anak dan remaja cenderung mengonsumsi jajanan yang tinggi karbohidrat dan lemak, seperti gorengan dan pentol. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dan Rahmawati (2018) yang menyebutkan bahwa Kebiasaan mengonsumsi makanan ringan secara berlebihan berdampak pada kesehatan dan status gizi remaja.

Hasil penelitian menunjukkan secara signifikan bahwa anak remaja cenderung lebih menyukai makanan ringan dibandingkan dengan makanan yang sehat (Muhimah & Farapti, 2023). Dalam penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa anak-anak yang sering mengunjungi kantin selama istirahat sekolah cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan ringan asin, makanan manis yang dipanggang, dan minuman ringan (Chortatos, et al, 2018). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa sebanyak 23% dari total responden, yang berjumlah 34.000 anak usia 10 tahun, memiliki frekuensi konsumsi makanan jajanan berat  $\geq 3$  kali per hari. Makanan yang paling sering dikonsumsi termasuk teh manis, permen, minuman manis dengan kandungan gula tinggi, dan makanan dengan kalori tinggi. Mayoritas konsumsi makanan jajanan terjadi pada waktu sore hari, mencapai 47% (Duffey et al, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku makan anak dalam mengonsumsi makanan jajanan pada sore hari sudah menjadi rutinitas dan kebiasaan anak (Muhimah & Farapti, 2023).

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa dalam kelompok sampel yang memiliki status gizi normal, sebanyak 23 sampel (37,1%) mengonsumsi hingga 4 jenis jajanan dalam sehari. Sementara itu, dalam kelompok sampel yang *overweight* atau obesitas, terdapat 10 sampel (47,6%) yang mengonsumsi hingga 4 jenis jajanan dalam sehari, 4 jenis jajanan itu terdiri dari utama/sepinggan, camilan, minuman dan jajanan buah. Dengan demikian, ada kecenderungan bahwa individu yang mengonsumsi hingga 4 jenis jajanan dalam sehari lebih cenderung mengalami *overweight* atau obesitas daripada yang memiliki status gizi normal (Wulansari et al, 2020). Perilaku makan memiliki peran penting dalam status gizi remaja, perilaku makan merujuk pada kebiasaan atau pola makan yang dapat diubah dan merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya masalah gizi pada remaja (Sasmi et al, 2023). Untuk mencapai prestasi dan menjadi sumber daya manusia berkualitas, remaja membutuhkan asupan zat gizi yang seimbang, untuk memastikan kebutuhan gizi tersebut terpenuhi, penting bagi remaja untuk memiliki perilaku makan yang baik dan teratur (Purnama, 2019).

Salah satu kebiasaan makan yang umum dilakukan oleh remaja adalah mengonsumsi makanan jajanan seperti gorengan, minuman berwarna, minuman bersoda, dan makanan cepat saji (Hafiza et al, 2020). Biasanya, remaja memiliki preferensi makanan tertentu dan mungkin menganggap bahwa dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup untuk merasa kenyang, maka kebutuhan gizi telah terpenuhi (Hafiza et al, 2021). Selama masa remaja, seringkali terbentuk kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti kebiasaan jajan di luar rumah, dan terkadang remaja juga tidak sarapan pagi saat berangkat ke sekolah (Mardalena, 2017).

Perilaku makan atau *eating behavior* adalah cara individu atau kelompok orang memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial (Afrina et al, 2019). Ada dua jenis perilaku makan, perilaku makan yang baik adalah perilaku konsumsi makanan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk menjalani kehidupan yang sehat dan produktif (Sumartini, 2022). Sedangkan Perilaku makan yang tidak baik adalah perilaku makan berisiko yang dapat menyebabkan gangguan serius pada

kebiasaan makan, seperti pengurangan atau peningkatan asupan makan secara berlebihan (Afrina et al, 2019).

Perilaku makan atau eating behavior dapat dipengaruhi beberapa faktor yang salah satunya *emotional eating* (Nurdiani et al, 2023). *Overweight* dapat dipicu oleh perilaku makan yang disebut *emotional eating* yang terjadi ketika kelebihan asupan energi timbul karena perubahan emosi yang tidak stabil (Rachmawati et al, 2023). *Emotional eating* dipengaruhi oleh keinginan untuk makan secara tiba-tiba tanpa adanya rasa lapar fisik serta kecenderungan untuk memilih makanan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Rachmawati et al, 2023). Sedangkan *Restrained Eating* adalah tindakan mengurangi asupan makan yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan (Nurdiani et al, 2023). Pengurangan asupan makan yang dilakukan secara berlebih dapat membuat tidak tersedianya energi yang disimpan dalam bentuk lemak dan dapat menyebabkan penurunan pada leptin sehingga dapat membuat seseorang menjadi sulit untuk merasa kenyang (Noerfitri et al, 2022). Selanjutnya *external eating* merupakan Peningkatan konsumsi makanan karena rangsangan makanan, seperti melihat, mencium, atau merasakan makanan, tanpa mempertimbangkan rasa lapar atau kenyang secara psikologis (Nurdiani et al, 2023) *External eating* adalah perilaku makan yang berhubungan dengan kelebihan berat badan, individu yang mengalami *overweight* cenderung terpengaruh oleh lingkungan yang mendorong konsumsi makanan berlebihan, seperti beragamnya pilihan makanan, ketersediaan makanan, dan rasa makanan yang menggugah selera (Benbaibeche et al, 2023). *Emotional eating* dan *restrained eating* dapat memprediksi kejadian *overweight* dan obesitas, sementara *external eating* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas, tetapi terkait dengan resistensi insulin. (Koyuncu, 2022). Perilaku makan tersebut membuat remaja rentan mengalami masalah kelebihan atau kekurangan berat badan (Ambarwati, 2023).

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 kepada remaja menunjukkan hasil sebesar 68,75% remaja memiliki kebiasaan konsumsi yang tidak sehat (Sholikhah, 2019). Remaja cenderung lebih sering membeli dan mengonsumsi makanan ringan seperti keripik, makanan cepat saji, minuman bersoda, sementara jarang mengonsumsi sayur dan buah (Sholikhah, 2019). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah, Shaluliyah, dan Widjanarko pada siswa SMP di Semarang pada tahun 2018, ditemukan bahwa sebanyak 72,8% dari anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan memiliki kebiasaan makan yang buruk. (Fadhilah et al, 2018).

Penelitian ini akan dilakukan pada remaja yang merupakan siswa dan siswi Sekolah Menengah Pertama yaitu di SMP Negeri 5 Makassar Kelurahan Pattunuang, Kecamatan Wajo, Kota Makassar. Lokasi penelitian tersebut dipilih karena belum pernah dilakukan penelitian yang serupa di lokasi tersebut dan tersedianya penjaja makanan di dalam maupun di luar sekolah yang menyediakan jajanan yang cukup bervariasi serta berdasarkan data Riskesdas (2019) di Kota Makassar memiliki prevalensi *overweight* 17.67%, dimana angka tersebut paling tinggi dibandingkan kota lainnya di Sulawesi Selatan. Penelitian yang dilakukan oleh Sirajuddin dan Thamrin (2017) yang melakukan penelitian di SMP Negeri 6

Makassar mendapatkan hasil dari 100 sampel terdapat 7,4% siswa yang mengalami *overweight*. Penelitian yang dilakukan oleh Harti et al (2019) di SMP Negeri 3 Makassar mendapatkan hasil bahwa 29% sampel mengalami *overweight* lalu pada penelitian yang dilakukan Sambo et al (2023) di SMP Negeri Rajawali Makassar terdapat 38.3% sampel yang mengalami obesitas penelitian sejenis juga dilakukan oleh Pratiwi (2017) di SMP Negeri 21 Makassar terdapat 52% sampel yang mengalami *overweight* dan 24 siswa obesitas.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan makan jajanan dan *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja. Karena dari beberapa studi yang sudah dilakukan belum ada penelitian yang menggabungkan antara variabel kebiasaan makan jajanan dan *eating behavior* yang dihubungkan dengan kejadian *overweight* pada remaja.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Bagaimana hubungan kebiasaan makan jajanan dan *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja di UPT SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan jajanan dan *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024.

### 2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan jajanan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024.
- b. Untuk mengetahui hubungan *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Ilmiah

Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian berikutnya yang berhubungan dengan kebiasaan makan jajanan dan *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja.

### 2. Manfaat Institusi

Diharapkan agar penelitian ini dapat menjadi sarana informasi bagi seluruh mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.

### 3. Manfaat Praktis

Diharapkan agar penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian dan menambah informasi terkait hubungan kebiasaan makan jajanan dan *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar Tahun 2024.

## BAB II

### TINJUAN PUSTAKA

#### 2.1 Tinjauan Umum *Overweight* Pada Remaja

##### 2.1.1 Definisi *Overweight*

Status gizi merupakan suatu kesehatan individu atau kelompok yang dapat ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik yang butuh akan energi serta zat – zat lain yang diperoleh dari makanan memiliki dampak fisiknya dapat diukur secara antropometri (Abdullah & Norfai, 2019). Kelebihan status gizi atau *overweight* dapat didefinisikan sebagai ketidakseimbangan jumlah asupan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan, sehingga terjadi kondisi asupan kalori lebih banyak yang dikonsumsi daripada yang dibutuhkan oleh tubuh seseorang (Yanti et al, 2021). Menurut Kementerian Kesehatan, *overweight* merupakan status gizi yang ditandai dengan Z – Score 1 SD sampai dengan 2 SD (Kemenkes, 2020).

**Tabel 2.1** Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Remaja

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5 -18 tahun	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	-3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas ( <i>obese</i> )	>+ 2 SD

(Kemenkes, 2020)

##### 2.1.2 Faktor yang Menyebabkan *Overweight*

Ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dan pengeluaran energi (*energy expenditure*) yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan penumpukan lemak, yang dikenal sebagai kelebihan berat badan atau *overweight*. Peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas nilai rata-rata yang normal menjadi indikasi *overweight* pada anak (Banjarnahor et al, 2022).

Nutrisi dari makanan yang diserap oleh tubuh akan mengalami proses pengolahan di organ-organ tubuh dan menghasilkan glukosa. Sebagian kecil glukosa diubah menjadi glikogen dan disimpan di jaringan otot dan hati, sedangkan sisanya diubah menjadi lemak di jaringan adiposa untuk dijadikan cadangan energi (George et al, 2021). Glukosa yang tidak diubah menjadi glikogen langsung digunakan sebagai sumber energi, disimpan di otot dan hati dalam bentuk glikogen. Kadar glikogen di otot dan hati memiliki batas optimal tertentu jika kadar glukosa darah sudah cukup dan pemasukan glukosa masih berlanjut maka mekanisme pengubahan glikogen menjadi lemak terjadi dan lemak tersebut disimpan di jaringan adiposa sebagai cadangan energi (Lugina et al, 2021).

*Overweight* dapat berasal dari kombinasi faktor genetik dan lingkungan. Penyebab *overweight* dan obesitas pada remaja sangat kompleks dan melibatkan berbagai faktor (*The National Academy of*

Sciences, 2004) Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), *physical inactivity*, *faktor genetik*, stres, status sosial ekonomi, pola makan, usia, jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan keseimbangan energi yang masuk dan keluar. Hal ini akan berujung pada kejadian *overweight* dan obesitas (Putra, 2017).

Menurut Benjarnahor et al (2022) yang didasari pada hasil penelitian, *overweight* dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor faktor tersebut diantaranya adalah :

a. Pola dan Kebiasaan Makan

Pola makan yang mencakup konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan sering jajan dan makan camilan, serta asupan makanan dan minuman yang tinggi gula, ditambah dengan kebiasaan jarang sarapan pagi, memiliki hubungan dengan risiko *overweight* dan obesitas pada remaja.

b. Aktivitas Fisik dan Gaya Hidup

Remaja yang minim aktivitas fisik, mengandalkan transportasi untuk pergi ke sekolah, dan memiliki gaya hidup yang kurang aktif (*sedentary*) memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan *overweight* atau obesitas.

c. Pola Asuh Orang Tua

Ancaman yang dirasakan oleh orang tua terhadap risiko obesitas, persepsi yang kurang akurat dari orang tua, dan ketiadaan aturan terkait penggunaan layar di rumah merupakan beberapa faktor yang dapat berkontribusi pada peningkatan kejadian *overweight* dan obesitas pada anak dan remaja.

Sedangkan menurut National Heart, Lung and Blood Institute (2022) terdapat juga faktor faktor yang mempengaruhi *overweight* seperti halnya :

a. Kurangnya aktivitas fisik

Kekurangan aktivitas fisik, disertai dengan lamanya waktu yang dihabiskan untuk menonton TV, menggunakan komputer, video game, atau kegiatan menonton lainnya, telah terkait dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI). Untuk memelihara kesehatan, remaja disarankan untuk melakukan aktivitas aerobik selama 60 menit setiap hari.

b. Kebiasaan tidur yang kurang tepat

Penelitian telah menunjukkan adanya korelasi antara kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dengan Indeks Massa Tubuh (BMI) yang tinggi. Tidur kurang dari 7 jam setiap malam secara teratur dapat memengaruhi hormon yang mengatur rasa lapar,

sehingga kurangnya kualitas tidur dapat mempengaruhi kecenderungan makan berlebihan atau ketidakmampuan untuk merespons sinyal tubuh bahwa kita sudah kenyang.

c. Stres

Keadaan stres baik dalam jangka waktu yang lama maupun pendek, dapat berdampak pada otak dan merangsang produksi hormon seperti kortisol. Hormon ini memiliki peran dalam mengatur keseimbangan energi dan mempengaruhi dorongan lapar. Perubahan hormon tersebut dapat meningkatkan kecenderungan untuk makan lebih banyak dan menyimpan lebih banyak lemak dalam tubuh.

d. Kondisi Kesehatan

Beberapa kondisi medis, seperti sindrom metabolik dan sindrom ovarium polikistik dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Penting untuk mengelola kondisi medis ini agar berat badan seseorang dapat mendekati atau berada dalam kisaran normal.

e. Genetika

Beberapa penelitian telah mengidentifikasi paling tidak 15 gen yang memiliki pengaruh terhadap *overweight*. Hasil studi menunjukkan bahwa faktor genetik mungkin memiliki peran yang lebih signifikan. Bagi mereka yang memiliki risiko genetik tinggi untuk mengalami *overweight*, melakukan perubahan gaya hidup sehat dapat membantu mengurangi risiko tersebut.

### 2.1.3 Dampak *Overweight* Pada Remaja

*Overweight* pada remaja dapat memiliki dampak negatif, meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, gangguan muskuloskeletal, serta kanker payudara, endometrium, dan usus besar (Rosa et al, 2023). Kondisi kegemukan pada usia muda juga merupakan faktor risiko untuk mengembangkan obesitas pada masa dewasa, yang secara signifikan meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit kardiovaskular (Mauliza, 2018). Dampak dari penyakit-penyakit degeneratif ini dapat berlangsung hingga masa dewasa, mengakibatkan konsekuensi negatif pada pertumbuhan dan perkembangan remaja (Lugina et al, 2021).

Risiko dari kejadian *overweight* ini yaitu terdapatnya faktor utama yang berperan dalam munculnya penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular (seperti penyakit jantung dan stroke), diabetes, penyakit degeneratif pada sendi, dan beberapa jenis kanker (seperti kanker endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kandung empedu, ginjal, dan usus besar) adalah *overweight* (Suiraoaka, 2012). Selain itu, *overweight*

juga meningkatkan risiko terjadinya penyakit, termasuk tekanan darah tinggi, kadar gula darah tinggi (diabetes), kadar kolesterol tinggi, tingginya level lemak darah (trigliserida), serta berbagai penyakit lainnya (Hita, 2020).

Risiko lainnya dari *overweight* juga berdampak pada mental seseorang yang mengalami *overweight* dikarenakan seringkali, seseorang yang memiliki berat badan mengalami perlakuan buruk atau menghadapi fenomena diskriminasi seperti fatphobia, sizeism, atau diskriminasi berdasarkan ukuran tubuh. Ini adalah bentuk *body shaming* yang tidak boleh dibiarkan karena dapat memiliki dampak negatif pada kualitas hidup individu, termasuk penurunan rasa percaya diri dan masalah mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (Sari et al, 2022).

Pada beberapa kasus, orang yang mengalami *overweight* juga dapat rentan terhadap gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia, di mana mereka mungkin sengaja menurunkan berat badan secara ekstrem (Annahar & Hendrati, 2022). Masalah mental yang terkait dengan obesitas seharusnya mendapatkan perhatian serius dan mungkin memerlukan bantuan profesional dari psikolog atau psikiater (Nugroho & Sudirman, 2020).

Selain itu, individu dengan *overweight* dapat mengalami dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mentalnya di masa depan, termasuk tingginya kadar kolesterol, hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, masalah pernafasan, gangguan sendi, dan risiko kanker. Kondisi-kondisi tersebut dapat berkontribusi pada penurunan angka harapan hidup (Yulnefia, 2018).

## 2.2 Tinjauan Umum Kebiasaan Jajanan Pada Remaja

Faktor lain yang berperan dalam masalah gizi pada remaja adalah kebiasaan jajan yang tidak sehat. Terlebih anak sekolah cenderung sangat menyukai jajanan, yang dapat memperburuk masalah gizi jika tidak dikonsumsi dengan bijak (Pakhri et al, 2018). Kebiasaan melewatkan sarapan dapat berdampak pada asupan gizi, serta mendorong siswa untuk mengonsumsi makanan jajanan secara berlebihan (Jannah, 2017). Kebiasaan jajan yang berlebih juga dapat mempengaruhi asupan energi siswa sehingga dapat menyebabkan kegemukan pada usia remaja dikarenakan tidak sarapan dahulu sehingga siswa cenderung membeli jajan yang banyak untuk mengatasi rasa lapar (Rohmah et al, 2020).

Jajanan merupakan makanan yang dapat ditemui didalam dan diluar Sekolah yang dapat dibeli di kantin, mesin penjual, pedagang kaki lima, di toko dan lainnya, jajanan yang dijual dapat dikonsumsi secara langsung tanpa harus diolah terlebih dahulu oleh konsumen. Kebiasaan dalam mengonsumsi jajanan turut ambil serta dalam memberikan kontribusi dan kecukupan energi bagi anak sekolah (FAO, 2019).

Makanan jajanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi gula, dan tinggi garam seperti cokelat, keripik, kue, dan *pastry* dapat berkontribusi terjadinya

*overweight* atau obesitas pada remaja. Hal ini akan berisiko terhadap kejadian penyakit degeneratif seperti hipertensi, hiperkolesterol, stroke, atau jantung koroner (Nisak & Mahmudiono, 2017). Anak dan remaja yang memiliki kebiasaan jajan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami *overweight* atau obesitas dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki kebiasaan jajan serta makanan ringan atau berbagai jajanan merupakan jenis makanan yang sangat akrab bagi anak-anak dan remaja, terutama saat mereka pulang sekolah atau saat istirahat, mereka sering memanfaatkan waktu tersebut untuk membeli berbagai makanan kecil sebagai camilan (Wulansari et al, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan tinggi lemak dengan kejadian obesitas pada anak sekolah, Kebiasaan jajan dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, interaksi dengan teman sebaya, dan pengetahuan tentang gizi (Nuryani et al, 2018). Penelitian ini sejalan menunjukkan bahwa kebiasaan jajan siswa yang mengonsumsi makanan jajanan yang tinggi energi atau karbohidrat cenderung akan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak. Oleh karena itu, kelebihan asupan karbohidrat dapat berkontribusi pada risiko obesitas (Rohmah et al, 2020).

Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 942/Menkes/SK/VII/2003 jajanan merupakan makanan dan minuman yang dapat diolah oleh produsen di tempat penjualan dan disajikan sebagai makanan yang siap untuk dikonsumsi dan dijual bagi umum selain yang disajikan oleh jasa boga, rumah makan/restoran dan hotel (Kepmenkes RI, 2003).

### **2.3 Tinjauan Umum *Eating Behavior***

Pola konsumsi pangan adalah tata cara atau pola yang mengatur jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan oleh seseorang atau kelompok orang dalam rentang waktu tertentu (Adha & Suseno, 2020). Pola konsumsi mencakup beragam jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, serta frekuensi dan waktu makan yang secara kuantitatif menentukan tinggi rendahnya asupan makanan, hal ini umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi, gaya hidup, dan berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif (Tarawan, 2020).

Pola makan setiap individu bervariasi tergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan kebiasaan makan (Mulyati, 2018). Pola konsumsi makanan yang baik memiliki dampak positif pada kesehatan tubuh seseorang, termasuk kemampuannya dalam mencegah penyakit atau mendukung proses penyembuhan (Sineke, 2019), Kebiasaan makan yang kurang baik pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor lingkungan sekitar dan teman-teman di sekolah. Hal ini akhirnya berdampak pada pembentukan kebiasaan makan yang tidak sehat (Hafiza et al, 2020). Pola makan dapat diukur secara kuantitatif dengan memperhatikan jenis makanan, takaran berat, porsi, dan frekuensi konsumsi, sedangkan secara kualitatif pola makan dapat dilihat dari jenis dan komposisi makanan yang dikonsumsi (Nisak & Mahmudiono, 2017).

Pola makan yang terbentuk pada masa remaja akan mempengaruhi kesehatan di masa mendatang, baik saat dewasa maupun pada usia lanjut (Nurkhopipah, 2018). Jika terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan

penggunaan energi, hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Obesitas yang timbul selama masa remaja seringkali berlanjut hingga masa dewasa dan bahkan pada usia lanjut. (Maslakhah et al, 2022). Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan sejumlah faktor, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, frekuensi makanan, jumlah porsi, pola distribusi makanan dalam keluarga, serta cara memilih makanan (Hafiza et al, 2020).

Terdapat faktor faktor yang mempengaruhi *eating behavior* pada remaja dapat mempengaruhi kebiasaan makan remaja antara lain adalah

a. Umur

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kurnianingsih et al (2022) penelitian menemukan bahwa remaja yang berusia di atas 16 tahun cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik jika dibandingkan dengan remaja yang berusia di bawah 16 tahun. (Kurnianingsih et al, 2022). Semakin bertambahnya usia remaja maka kebiasaan konsumsi makanan diluar rumah juga akan meningkat dan disertai dengan kemampuan dalam mengambil keputusan pada makanan yang ingin dikonsumsi remaja tersebut (Sadiaman et al, 2019). Peranan usia sangat signifikan dalam menentukan pilihan konsumsi pangan dan kebutuhan seseorang terhadap zat gizi tertentu (Kurnianingsih et al, 2022).

b. Jenis kelamin

Faktor jenis kelamin memengaruhi pola konsumsi makanan dan pertumbuhan, perkembangan, dan massa otot tiap individu berbeda antara laki-laki dan perempuan yang dapat menyebabkan laki-laki memiliki pola konsumsi makanan yang lebih besar dibandingkan perempuan (Kurnianingsih et al, 2022).

c. Pendapatan orang tua

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa keluarga dengan pendapatan tinggi cenderung memberikan uang jajan yang lebih banyak kepada anaknya yang remaja, Hal ini mendukung perilaku remaja untuk membeli makanan di luar rumah dengan lebih leluasa (Laenggeng et al, 2020). Pendapatan keluarga yang tinggi juga terkait dengan kemampuan keluarga untuk mengkonsumsi makanan tinggi lemak namun rendah gizi, seperti makanan cepat saji, snack tinggi garam, gula, dan makanan berlemak, kebiasaan makan ini termasuk dalam kategori perilaku makan yang buruk pada remaja (Fayasari et al, 2018).

Pola makan atau asupan makanan berlebih, terutama yang berasal dari makanan olahan instan, minuman bersoda, dan makanan jajanan seperti makanan cepat saji (seperti burger, pizza, dan hot dog) yang tersedia di gerai makanan, merupakan salah satu faktor penyebab obesitas pada remaja. (Dewita, 2021). Pola makan yang berlebihan dapat menjadi faktor penyebab obesitas, meskipun tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, menjaga berat badan yang sehat memerlukan

keseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan (Evan *et al*, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurdanti *et al* (2015) Ada hubungan yang signifikan antara asupan energi, lemak, karbohidrat, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, dan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian telah menunjukkan bahwa pola makan yang tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji berkontribusi pada risiko obesitas pada remaja. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Septiani (2017) ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian obesitas, obesitas pada remaja sangat penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami obesitas memiliki risiko 80% untuk mengalami obesitas saat dewasa.

Menurut Nagl *et al* (2017) terdapat 3 perilaku makan pada remaja yaitu *emotional eating*, *external eating* dan *restrained eating*.

a. *Emotional eating*

Teori *emotional eating* menjelaskan bahwa individu cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan sebagai respons terhadap emosi negatif. Emosi negatif yang terlibat dalam hal ini meliputi perasaan takut, kecemasan, kemarahan, dan kegelisahan (Uyun, 2017). Beberapa orang cenderung mengonsumsi makanan secara berlebihan saat mereka mengalami tingkat emosi yang tinggi, yang seringkali menyebabkan mereka memilih makanan tinggi kalori yang terkait dengan peningkatan lemak tubuh (Lofton, 2007).

b. *External eating*

*External eating* merupakan respons terhadap rangsangan makanan, termasuk penglihatan, penciuman, dan rasa makanan, yang tidak berkaitan dengan perasaan lapar atau kenyang. Beberapa individu cenderung memilih makanan berdasarkan pengalaman indra seperti penglihatan atau rasa makanan daripada berdasarkan rasa lapar (Gibney, 2009). Stres terkait dengan *external eating* karena stres bisa mengurangi sinyal internal dari rasa lapar dan meningkatkan respons terhadap sinyal dari luar terhadap makanan atau *external eating*. Dengan demikian, stres dapat menyebabkan peningkatan konsumsi makanan pada *external eating* dan berpotensi menyebabkan *overweight* (Coryell, 2011).

c. *Restrained eating*

Teori *restraint* memusatkan perhatian pada kemungkinan dampak psikologis yang terkait dengan diet (Barrada *et al*, 2016). Haryati *et al* (2023) menyatakan bahwa *restraint eating* didefinisikan sebagai perilaku yang melibatkan upaya untuk menahan atau membatasi dorongan untuk makan. Hal ini mencakup usaha-usaha untuk menahan diri dari mengonsumsi makanan dengan tujuan menurunkan berat badan atau menjaga berat badan yang sudah dicapai (Wassalwa & Khomsan, 2023).

## 2.4 Tinjauan Umum Tentang Remaja

### 2.4.1 Definisi Remaja

Masa remaja merupakan fase hidup antara masa anak-anak menuju masa dewasa yang dari usia 10 tahun sampai 19 tahun dan Perubahan yang cepat dalam tubuh, pikiran, dan psikologi akan memiliki dampak pada berbagai aspek kehidupan di masa mendatang (Amdadi et al, 2021). Masa remaja adalah tahapan perkembangan manusia yang penting untuk menanamkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang cukup cepat, hal ini dapat mempengaruhi cara remaja merasakan, berpikir, mengambil keputusan dan berinteraksi dengan sekitar (WHO, 2024).

Menurut Kemenkes, Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya (Kemenkes, 2023).

### 2.4.2 Fase Fase Masa Remaja

Masa remaja yang dimulai sekitar usia 11 sampai 12 tahun dan berlangsung hingga awal usia 20 tahun dapat membawa perubahan besar dan berkelanjutan yang mencakup semua fase perkembangan (Hanafi, 2018). Aspek-aspek utama dari masa remaja, termasuk aspek fisik, kognitif, dan psikologis, mengalami perkembangan yang signifikan (Dianningrum & Yohanna, 2021). Proses ini merupakan tahap kritis dalam perkembangan individu yang memerlukan kemampuan remaja untuk mengatasi berbagai tantangan yang muncul (Prasetyo, 2021)

Menurut Elizabeth B. Hurlock seorang pakar psikologi perkembangan membagi perkembangan *adolescence* (remaja), mulai usia 11 dan 13 tahun sampai usia 21 tahun, menjadi tiga fase:

#### a. Fase Pra Remaja/*Pre-Adolescence* (11 - 12 dan 13 - 14 tahun)

Pada fase ini dimulai pada usia 12 – 14 tahun bagi laki laki dan 11 – 12 tahun bagi perempuan, fase ini juga dikatakan fase negatif dikarenakan tingkah laku remaja yang terlihat cenderung negatif. Masa ini menjadi tantangan dalam membangun komunikasi antara anak dan orang tua, Selain itu, perkembangan fisik juga terpengaruh oleh perubahan-perubahan, termasuk perubahan hormonal yang dapat memicu fluktuasi suasana hati yang tidak terduga (Diananda, 2019). Pada fase remaja, mereka cenderung lebih reflektif terhadap perubahan dalam diri mereka dan lebih peka terhadap pandangan orang lain mengenai mereka (Sriyanto dan Hartati, 2022).

**b. Fase Remaja Awal/Adolescence (13 - 14 tahun dan 16 - 17 tahun)**

Pada fase ini dimulai pada usia 13-14 tahun sampai 16–17 dan sudah terlihat perubahan – perubahan yang terjadi sudah pesat dan terjadi ketidakstabilan dalam banyak hal yang dialami pada usia ini seperti halnya mencari jati diri, mengalami krisis status, pola – pola hubungan sosial mulai berubah, tingkah laku dan sifat yang menyerupai orang dewasa, remaja di masa ini juga sering mengambil keputusan sendiri tanpa berpikir panjang (Sriyanto dan Hartati, 2022). Dalam fase perkembangan ini, kemandirian dan identitas menjadi pencapaian yang mencolok. Pemikiran individu semakin berkembang menjadi lebih logis, abstrak, dan idealistis. Selain itu, terjadi peningkatan waktu yang dihabiskan di luar keluarga, menunjukkan dorongan untuk lebih mandiri dan mengeksplorasi dunia di luar lingkungan keluarga (Diananda, 2018).

**c. Fase Remaja Akhir/Late Adolescence (17-20 atau 21 tahun)**

Pada fase ini merupakan masa-masa akhir perkembangan seseorang, remaja memiliki keinginan untuk menjadi pusat perhatian dan menonjolkan dirinya serta ada dorongan yang lebih kuat untuk mencari perhatian dan pengakuan dari orang lain, yang mungkin berbeda dengan perilaku remaja pada fase awal perkembangannya (Diananda, 2019).

### **2.4.3 Masalah Kesehatan Remaja**

Remaja sangat rentan terhadap masalah gizi karena mereka sedang mengalami perubahan gaya hidup akibat masa transisi menuju dewasa, yang seringkali disertai dengan perubahan kebiasaan makan atau pola makan (Hafiza et al, 2020). Pada tahap ini, remaja membutuhkan zat gizi dengan kadar yang cukup tinggi untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang dipengaruhi oleh pola makan mereka. Penentuan seseorang mengalami *overweight* dapat dilakukan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan membandingkan antara berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan kuadrat dalam meter (KEMKES, 2022).

Salah satu masalah gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah perilaku makan berlebihan, yang dapat terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Mukhlisa et al, 2018). Hal ini dapat menyebabkan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan kesehatan termasuk masalah *overweight* atau obesitas. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap pola makan seimbang dan memastikan bahwa remaja mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung kesehatan dan perkembangan mereka (Maulana et al, 2023).

Salah satu permasalahan gizi yang dialami oleh remaja adalah *Overweight* atau kelebihan berat badan. Kegemukan atau *overweight* didefinisikan sebagai kondisi kelebihan lemak tubuh (Sugiatmi et al, 2019).

Kondisi ini terjadi ketika terjadi penumpukan lemak secara berlebihan di dalam tubuh melebihi berat badan ideal yang seharusnya (Jeki & Isnaini, 2022). Permasalahan *overweight* pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti halnya genetik, status sosial ekonomi, pengaruh iklan, pengaruh teman sebaya, perubahan gaya hidup, dan pola makan yang salah (Awaliya et al, 2020).

#### 2.4.4 Kebutuhan Gizi Remaja

Pada periode remaja dengan umur 13-18 tahun memiliki pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan akan gizi meningkat, selain itu pada periode ini nafsu makan meningkat dan adanya keinginan untuk jajan diluar waktu makan (Aulia, 2021). Berdasarkan PMK RI (2019) terdapat angka kecukupan gizi pada remaja laki laki dan perempuan yaitu sebagai berikut.

**Tabel 2.2 Angka Kecukupan Gizi Remaja Laki Laki**

<b>Zat Gizi Makro</b>	<b>10-12 Tahun</b>	<b>13 – 15 Tahun</b>	<b>16 – 18 Tahun</b>	<b>19 – 29 Tahun</b>
Karbohidrat	300 gr	350 gr	400 gr	430 gr
Protein	50 gr	70 gr	75 gr	65 gr
Lemak	65 gr	80 gr	85 gr	75 gr

Sumber : PMK RI, 2019

**Tabel 2.3 Angka Kecukupan Gizi Remaja Perempuan**

<b>Zat Gizi Makro</b>	<b>10-12 Tahun</b>	<b>13 – 15 Tahun</b>	<b>16 – 18 Tahun</b>	<b>19 – 29 Tahun</b>
Karbohidrat	280 gr	300 gr	300 gr	360 gr
Protein	55 gr	65 gr	65 gr	60 gr
Lemak	65 gr	70 gr	70 gr	65 gr

Sumber : PMK RI, 2019

Tabel 2.4 Tabel Sintesa

No.	Peneliti (Tahun) dan Sumber Jurnal	Judul Artikel dan Nama Jurnal	Desain Penelitian	Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
<b>Penelitian terkait kebiasaan makan jajanan pada remaja</b>					
1.	Chun Yang, Xiangxiang Pan, Yao Zhao, Xin Wang, Zhongli Wang & Xiangnan Ren (2023)	Snacking Behaviour And Nutrients Intake Among 11-16 Years-Old Students From Two Different Boarding System Schools  <i>Journal of Heliyon</i> Vol.9, No.3	Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah <i>cross-sectional</i> dengan metode penelitian kuantitatif dan menggunakan <i>The Snack Consumption Questionnaire</i> dengan skoring tidak pernah, jarang, sering dan selalu.	Populasi pada penelitian ini adalah 473 siswa dengan kriteria usia 11-16 tahun	Hasil dari penelitian menunjukkan sebanyak 473 siswa dari dua sekolah yang berbeda, terdapat siswa yang overweight sebanyak 15.01% dan siswa obesitas adalah 16.91%. Para siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan pada tiap harinya. Jajanan yang biasa dikonsumsi oleh para siswa adalah kacang, kue, gorengan, olahan daging, permen dan susu.
2.	Intan Lisetyaningrum, Hening Pujasari & Kuntarti (2021)	A cross-sectional analysis of snacking habits, eating habits, physical activity, and indicators of obesity among high school students in Jakarta, Indonesia  <i>Journal of Public Health</i> Vol.10, No.1	Desain penelitian ini menggunakan <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> .  Instrumen pada penelitian ini menggunakan <i>The Beverage and Snack Questionnaire (BSQ)</i> .	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 117 sampel dengan kriteria usia 15 – 18 tahun.	Dalam penelitian ini, ketiadaan korelasi antara kebiasaan jajan dan obesitas mungkin disebabkan oleh perbedaan sosial budaya dan perbedaan dalam apa yang dianggap sebagai perilaku sehat. Kebiasaan jajan tidak berkorelasi dengan IMT. Meskipun total energi harian terkait dengan status gizi, jajan hanya menyumbang 10–20% dari kebutuhan energi total harian.
3.	Lina Agestika & Ratnayani Ratnayani (2023)	Snacking Habits, Strict Diet, BMI, and Body Image of Adolescents in Three Sub-Districts in Depok and Bogor  <i>Amerta Nutrition</i> Vol.7, No.1	Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan kualitatif dengan desain <i>cross sectional</i> .  Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 39 sampel dengan rentang usia 15 – 18 tahun	Hasil menunjukkan bahwa 20,5% dan 15,4% remaja dengan status gizi normal dianggap memiliki gambaran overweight dan kurus, masing-masing. 56,4% dari mereka yang memiliki status gizi normal mempersepsikan gambaran tubuh normal dan 3% dari mereka yang overweight mempersepsikannya sebagai gemuk.

4.	Fatimah, Netty & Siska Dhewi (2020)	Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Di Madrasah Aliyah Raudhatussyubban kab. Banjar tahun 2020	Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> dengan metode survey analitik. Pengambilan sampel pada penelitian ini secara <i>simple random sampling</i> . Menggunakan kuesioner dengan skoring sering dan tidak sering.	Sampel penelitian ini berjumlah 57 siswa di kelas 11 sampai dengan kelas 12	Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar dari 40 responden memiliki kebiasaan jajan yang sering, dengan 38 responden (95%) memiliki status gizi yang baik, sedangkan 2 responden (5%) memiliki status gizi yang kurang.
5.	Made Dwi Riski Wulansari, Hertog Nursanyoto, I Putu Suraoka (2021)	Pola Konsumsi Jajanan Dan Kejadian Obesitas Remaja Di Smp Negeri 3 Sukawati  Jurnal Ilmu Gizi Vol.10, No.3	Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif serta jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> .  Pengumpulan data dilakukan melalui formulir SQ-FFQ dengan skoring sering dan jarang.	Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa yang berjumlah 1297, sedangkan untuk populasi sasaran hanya siswa yang berada di kelas VII E yang berjumlah 42 siswa dan kelas VIII C berjumlah 41 siswa dan untuk populasi total adalah 83 siswa.	Sebaran status gizi sampel berdasarkan indeks IMT/U, Sebanyak 21 sampel (25.3%) dengan status gizi gemuk/obesitas. Pada sampel yang memiliki status gizi <i>overweight</i> /obesitas terdapat sebanyak 10 sampel (47.6%) yang mengkonsumsi hingga 4 jenis jajanan dalam sehari. Maka ada kecenderungan bahwa siswa yang mengkonsumsi jajanan hingga 4 jenis dalam sehari lebih banyak yang mengalami <i>overweight</i> /obesitas
6.	Andini Indahyani (2023)	Hubungan Kebiasaan Jajan dan Screen Time Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa di SDIT Wihdatul Ummah Kota Makassar.	Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif serta jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> .  Pengumpulan data melalui kuesioner dengan skoring sering : >2 kali/hari dan jarang <2 kali/hari.	Sampel pada penelitian ini berjumlah 162 siswa	Siswa yang memiliki kebiasaan jajan sering lebih banyak mengalami obesitas (51 siswa) dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebiasaan jajan jarang (47 siswa).
7.	Puput Sri Artia Dewi	Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dan	Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan	Sampel penelitian ini berjumlah 52 orang yang	Hasil deskriptif memperlihatkan bahwa remaja dengan gizi kurang

	(2023)	Aktivitas Sedentari Terhadap Kejadian <i>Overweight</i> pada Remaja Kelas Xi SMAN 1 Tapung Hilir  Jurnal SNKP Vol.1,No.1	kualitatif serta jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> .  Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisisioner FFQ, kuisisioner <i>Food Recall</i> 2x24 jam, kuisisioner ASAQ. Skoring menggunakan $\geq 2$ makanan ringan dan minuman per harinya.	merupakan siswa siswi kelas XI SMAN 1 Tapung Hilir.	11,5%, normal 61,5%, gizi lebih 23% dan obesitas 4%. Hasil FFQ menunjukkan bahwa 59,6% lebih sering mengonsumsi makanan jajanan dan 40,4% jarang. Hasil uji <i>Chi-square</i> menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan jajanan terhadap kejadian <i>overweight</i> ( $p>0,05$ ).
8.	Rohmah, Rohmawati & Sulistiyani (2020)	Hubungan Kebiasaan Sarapan Dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 14 Jember  Ilmu Gizi Indonesia Vol.4,No.1	Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif melalui pendekatan observasional analitik dengan desain <i>cross-sectional</i>  Teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i> . menggunakan instrumen <i>recall</i> 24 jam dan <i>food frequency questionnaire</i> (FFQ) menggunakan skoring skor maks–skor min dibagi panjang kelas.	Sampel penelitian ini berjumlah 82 siswa	Sebagian besar dari responden siswa SMP Negeri 14 Jember memiliki kebiasaan sarapan yang tergolong baik (61%), sementara kebiasaan jajan mereka kebanyakan tergolong tidak baik (76,8%).
9.	Tri Oktaviana Hasibuan (2020)	Status Gizi Siswa Smp Berdasarkan Pengetahuan, Sikap Dan Kebiasaan Makan Jajanan  Jurnal Aisyiyah Medika Vol.5,No.1	Jenis penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, bersifat deskriptif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>  Instrumen pada penelitian ini adalah kuesioner dengan skoring baik dan tidak baik.	Sampel pada penelitian ini berjumlah 167 sampel di kelas VII SMP.	Dari hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa menunjukkan sikap yang baik dalam mengonsumsi makanan jajanan, dengan jumlah sebanyak 142 siswa (94,48%).

10.	Wahyu Suwarni, Resa Ana Dina & Ikeu Tanziha  (2022)	Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB  Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik Vol.1, No.3	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik desain <i>cross sectional study</i> dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> .  Instrumen pada penelitian ini adalah <i>food recall 2x/24 jam</i> dan FFQ dengan skoring Ya >2, kadang <2 dan tidak pernah.	Sampel dalam penelitian ini sebanyak 69 sampel.	Hasil dari penelitian ini berupa sebagian besar subjek sebanyak (55,1%) jarang mengonsumsi jajanan, dikarenakan dilingkungan sekolah tidak terdapat kantin sehingga untuk jajan subjek harus pergi keluar sekolah.
<b>Penelitian terkait <i>eating behavior</i> pada remaja</b>					
11.	Cheong Siew Man, Ruhaya Salleh, Mohammad Hasnan Ahmad, et al (2020)	Dietary Patterns and Associated Factors Among Adolescents in Malaysia: Finding from Adolescent Nutrition Survey 2017  International Journal of Environmental Research and Public Health Vol.17, No.10	Studi <i>cross sectional</i> berbasis sekolah pada remaja usia 10-17 tahun, menggunakan <i>random sampling</i> dan kuisioner <i>Food Frequency (FFQ)</i> .	Subjek dalam penelitian ini yaitu sebanyak 311 sekolah (99 sekolah dasar dan 212 sekolah menengah) dengan menerapkan probabilitas <i>sampling</i> .	Studi menemukan bahwa remaja Melayu yang tinggal di Malaysia Timur, dan bersekolah di sekolah menengah beradaptasi dengan praktik pola makan yang tidak sehat. Sehingga, disarankan sebuah strategi yang spesifik berdasarkan etnis dan wilayah geografis untuk memperbaiki pola makan remaja di Malaysia.
12.	Ivie Maneschy, Luis A. Moreno, Azahara Ruperez et al (2022)	Eating Behavior Associated with Food Intake in European Adolescents Participating in the HELENA Study  MDIP Nutrient Journal Vol.15, No.14	Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> dan <i>multi center stud</i>  Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner	Penelitian ini memiliki sampel sebanyak 2194 remaja dengan rentang usia 12 – 17 tahun.	Secara total, 2194 remaja (45,9% laki-laki) telah disertakan dalam analisis ini. Karakteristik deskriptif dari partisipan dapat ditemukan dalam Tabel 1. Usia rata-rata adalah $14,8 \pm 1,2$ tahun, dengan laki-laki menunjukkan nilai z-skor IMT yang lebih tinggi dan asupan energi dibandingkan dengan perempuan ( $p < 0,001$ ).
13.	Natalie Pearson, Stuart J.H Biddle, Paula Griffiths et al	Reducing Screen Time And Unhealthy Snacking In 9 – 11year Old Children :	Observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i>	Sampel pada penelitian ini berjumlah 75 remaja dengan rentang usia 9 - 11 tahun	Hasil menunjukkan seberapa sering mereka mengonsumsi porsi buah, sayuran, makanan ringan asin, dan

	(2020)	The Kids First Pilot Randomised Controlled Trial  BMC Public Health Journal Vol.122, No.20	Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan <i>Child Nutrition Questionnaire</i>		makanan ringan manis dalam satu hari biasa. Dalam penelitian juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi.
14.	Afrina , Hepti Mulyati & Dewi Sulistia Aziz (2019)	Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Palu  <i>CHMK Health Journal</i> Vol.3, No.2	Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dan serta jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> . Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik <i>proportionate stratified random sampling</i> dan hasil menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan skoring berisiko dan tidak berisiko.	Populasi yang menjadi subjek penelitian ini adalah keseluruhan siswi kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Palu, yang berjumlah 740 orang. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari sebagian populasi, yang dihitung menggunakan metode perbandingan dan ditemukan sebanyak 111 individu.	Hasil uji <i>Chi Square</i> menunjukkan nilai $p=0,000$ (05) , yang berarti secara statistik terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki perilaku makan berisiko untuk gangguan makan cenderung lebih banyak mengalami status gizi yang tidak normal (kurus dan gemuk) dibandingkan dengan yang memiliki status gizi normal. Sementara itu, seluruh responden remaja putri yang tidak memiliki perilaku makan berisiko untuk gangguan makan memiliki status gizi normal.
15.	Eni Sumartini & Almania Ningrum (2022)	Gambaran Perilaku Makan Remaja Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada  Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.6,No1	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan penelitian deskriptif serta menggunakan kriteria inklusi untuk menentukan sampelnya  Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui <i>Google Form</i> .	Subjek penelitian ini adalah remaja yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu berusia antara 12 hingga 21 tahun.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang paling umum pada remaja adalah perilaku makan yang tidak baik, dengan jumlah responden sebanyak 88 (83.01%), sedangkan perilaku makan yang baik diungkapkan oleh 18 responden (16.98%).
16.	I Desak Ketut Dewi Satiawati Kurnianingsih, Ni Made	Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian <i>cross</i>	sampel dalam penelitian ini sebanyak 120 remaja dengan rentang usia 10 – 21 tahun	Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang buruk (60%). Meskipun demikian,

	Padma Batiari, Ni Kadek Rika Oktavianti (2022)	Remaja selama Transisi Pandemi Covid-19 di Kota Denpasar  Jurnal MKMI Vol.21 No.6	<i>sectional</i> dengan pendekatan observasi.  Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> dan instrumen menggunakan <i>google form</i> dengan skoring 1 poin dengan ketegori 2-3 kali dan >4 kali.		sebagian besar responden memiliki status gizi normal mencapai 45,83%. Namun, responden dengan status gizi <i>underweight</i> (berat badan kurang) juga memiliki persentase cukup tinggi, yaitu sebesar 42,50%, diikuti dengan status gizi <i>overweight</i> (kelebihan berat badan dengan risiko) sebesar 8,33%, dan Obesitas II sebanyak 3,33%.
17.	Kumala, Margawati & Rahadiya (2019)	Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13 – 15 Tahun.  <i>Journal Of Nutrition College</i> Vol.8,No.2	Desain studi observasional dengan rancangan <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>simple random sampling</i>  Instrumen penelitian ini menggunakan SQ-FFQ dengan kategori sesuai(5-9) dan tidak sesuai (0-4).	Penelitian ini menggunakan 61 siswa dan siswi sebagai responden dengan rentang umur 13 – 15 tahun.	Sebanyak 80,3% dari responden sudah sesuai dengan pola makan anjuran Pedoman Gizi Seimbang (PGS), namun hanya 3,3% yang memenuhi anjuran konsumsi sayur. Berdasarkan Z-score IMT/U, sebanyak 6,6% responden dikategorikan sebagai kurus dan 14,8% dikategorikan sebagai gemuk.
18.	Lulu'ul Badriyah & Indria Pijaryani (2022)	Kebiasaan Makan ( <i>Eating Habits</i> ) dan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19  Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.21,No.1	Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain studi <i>cross sectional</i> . Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji <i>chi-square</i> .  Menggunakan instrumen kuesioner <i>Google form</i> FFQ.	Populasi penelitian adalah siswa SMA/ sederajat di Kelurahan Lenteng Agung Jakarta Selatan dan sampel penelitian sebanyak 205 responden.	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi minuman manis dengan kelebihan gizi. Namun, berdasarkan uji statistik, konsumsi mie instan, gorengan, makanan beku ( <i>frozen food</i> ), dan <i>snack</i> ciki-cikian tidak menunjukkan hubungan dengan kelebihan gizi.
19.	Nyoman Arya Shridewi Abhigamika, Wayan Losen Adnyana, I Wayan Sudhan (2019)	Hubungan Antara Pola Makan Dengan Obesitas Remaja Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas (Sma) Di Denpasar	Penelitian ini menggunakan studi observasional analitik potong lintang dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>	Sampel pada penelitian ini sebanyak 100 siswa dari 4 SMA yang berbeda	Hasil dari penelitian ini kualitas makanan memiliki pengaruh yang signifikan dan searah terhadap kejadian obesitas remaja. Semakin tinggi kualitas makanan, semakin tinggi pula kemungkinan terjadinya

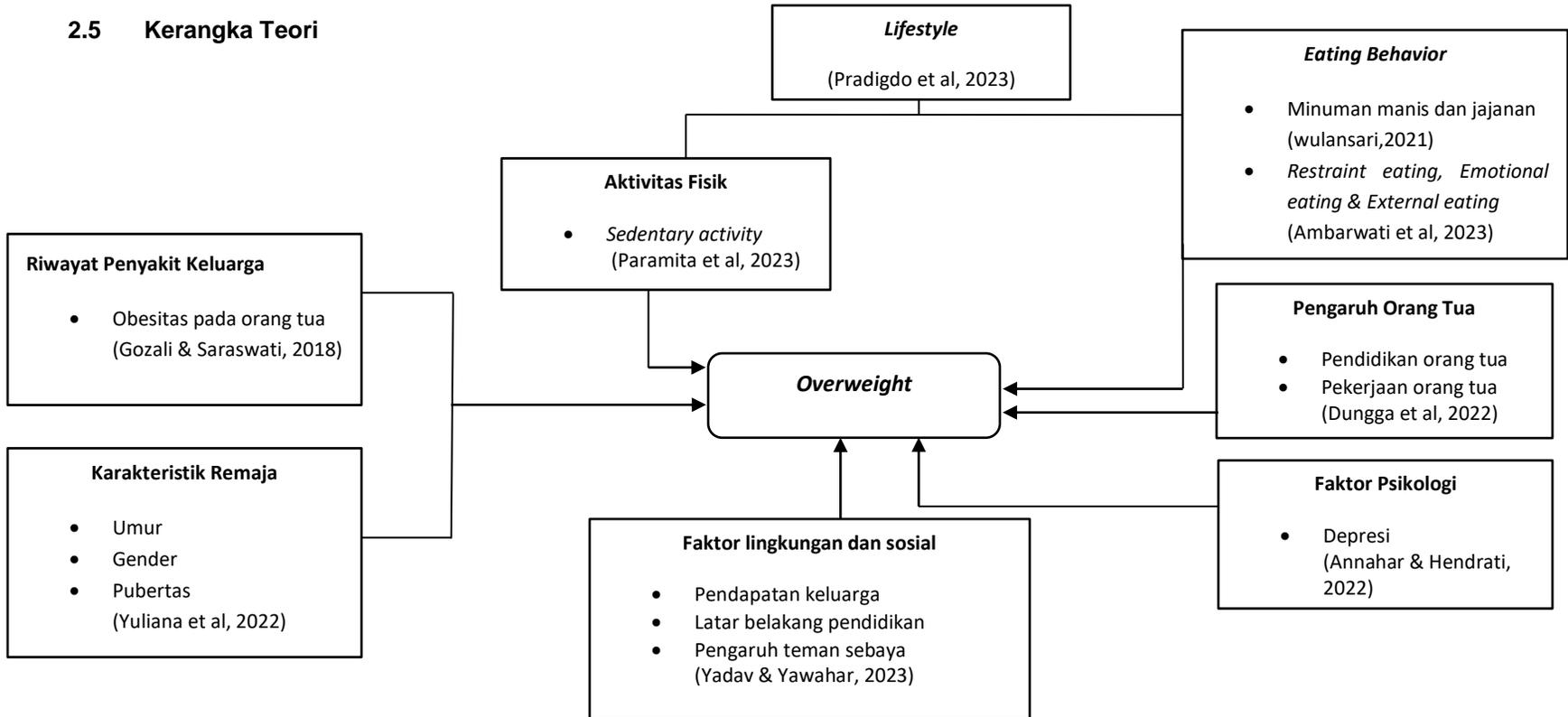
		Jurnal Medika Udayana Vol.9,No.2	Instrumen pada penelitian ini adalah <i>24 hour recall</i>		obesitas dan disebabkan oleh pola makan yang hanya merupakan salah satu dari berbagai faktor risiko lainnya yang dapat menimbulkan obesitas.
20.	Mia Apriyani (2023)	Hubungan <i>body image</i> Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru	Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan jenis penelitian kuantitatif.  Instrumen dalam penelitian ini adalah DEBQ ( <i>Dutch Eating Behavior</i> ) menggunakan skala likert dengan poin 1 : tidak pernah, 2 : jarang, 3 : kadang kadang, 4 : sering dan 5 : selalu dan dengan skoring <33-77 (kurang), >78-122 (cukup), >123-165 (baik).	Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 67 sampel.	Di SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru, 58% dari remaja putri memiliki perilaku makan yang cukup baik, sementara 64% dari mereka memiliki status gizi yang normal.
<b>Penelitian terkait kejadian <i>overweight</i> pada remaja</b>					
21.	Deekshanta Sitaula, Aarati Dhakal, Nimesh Lageju, Amisha Silwal et al (2023)	Prevalence and Associated Factors of Adolescent Obesity among Rural School Adolescents in Nepal: A Cross-Sectional Study  Global Health, Epidemiology and Genomics Vol.23	Desain penelitian ini adalah cross sectional dengan jenis penelitian kuantitatif.  Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner.	Sampel dalam penelitian ini adalah 267 sampel.	Dari 267 remaja, 14,6% mengalami obesitas dan 14,6% mengalami kelebihan berat badan dari peserta perempuan, 39,6% mengalami obesitas atau kelebihan berat badan, sedangkan 12,6% dari remaja laki-laki mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Di antara total peserta, 16,5% mengalami berat badan kurang, termasuk 14,0% perempuan dan 20,4% laki-laki.
22.	Eveline Sarintohe, Junilla K. Larsen, William J. Burk, and Jacqueline M. Vink Roberto Iacone	The Prevalence of Overweight Status among Early Adolescents from Private Schools in Indonesia: Sex-Specific	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif serta menggunakan penelitian deskriptif	Sampel pada penelitian ini adalah anak remaja yang memiliki rentang usia (10-18 tahun) yang berjumlah 411 anak remaja.	Hasil menunjukkan bahwa lebih dari sepertiga sampel memiliki kelebihan berat badan, dengan tingkat yang lebih tinggi di antara remaja laki-laki (47%) dibandingkan dengan

	(2022)	Patterns Determined by School Urbanization Level  <i>MDPI Nutrient Journal</i> Vol.14, No.5	Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner		perempuan (24%). Selain itu, remaja yang bersekolah di daerah perkotaan (dibandingkan dengan daerah pinggiran kota), dan mereka yang melaporkan pernah menjalani diet (dibandingkan dengan yang tidak melaporkan diet) memiliki tingkat kelebihan berat badan yang lebih tinggi.
23.	Risya Amelia Ramadhany, Utami Wahyuningsih, Dian Luthfiana Sufyan & Sintha Fransiske Simanungkalit  (2023)	Determinants of Overweight and Obesity in Adolescent Aged 13-15 Years Old in DKI Jakarta (Analysis of Riskesdas 2018 Data)  <i>Amerta Nutrition Journal</i> Vol.7, No.2	Desain penelitian ini adalah studi cross sectional dengan jenis penelitian kuantitatif.  Instrumen pada penelitian ini ada wawancara dan kuesioner.	Sampel dalam penelitian ini berjumlah 518 sampel dengan rentang usia 13 – 15 tahun.	hasil analisis menggunakan uji chi square menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,852, yang berarti tidak ada korelasi signifikan antara usia dan overweight serta obesitas.
24.	Komang Ayu Trisna Paramita, Suyasning Hastiko Indonesiani, Luh Gede Pradnyawati  (2023)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19  <i>Aesculapius Medical Journal</i> Vol.3, No.1	Metode penelitian yang digunakan yakni analitik observasional dan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel <i>random sampling</i>  Instrumen pada penelitian ini adalah <i>Physical Activity Questionnaire Adolescents (PAQ-A)</i> kategori obesitas dan tidak obesitas.	Sampel yang digunakan adalah seluruh siswa di SMAN 4 Denpasar pada tahun ajaran 2020/2021, yang berjumlah 117 orang siswa.	Dalam kejadian obesitas pada remaja, berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa 111 responden (94,8%) tidak mengalami obesitas, sementara 16 responden (13,6%) mengalami obesitas. Dari hasil penelitian juga terlihat bahwa mayoritas responden yang mengalami obesitas adalah perempuan, yaitu sebanyak 13 (68,4%) dibandingkan dengan responden laki-laki.
25.	Mardiana, M. Yusuf dan Sriwiyanti  (2022)	Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remajadi Palembang  <i>Jurnal Kesehatan</i>	Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian <i>case control</i> .  Instrumen pada penelitian ini	Total sampel pada penelitian ini adalah 60 sampel.	Asupan energi, lemak, karbohidrat, serta kebiasaan mengonsumsi dan aktivitas fisik berkorelasi dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Methodist 2 Palembang. Namun, tidak ada hubungan yang terdeteksi

		Poltekkes Palembang Vol.17,No.1	adalah Semi FFQ dan kuesioner.		antara asupan protein dengan kejadian obesitas.
26.	Nur Afifah, Sumiaty, Andi Nurlinda, Nurgahayu, Septiyanti  (2023)	Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 15 Makassar  Window of Public Health Journal Vol.4,No.5	Jenis penelitian adalah rancangan kuantitatif dengan desain cross sectional study. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin,  Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan kategori obesitas dan tidak obesitas.	Sampel pada penelitian ini berjumlah 75 sampel.	Hasil dalam penelitian ini adalah dari 75 responden, sebagian besar siswa/i kelas XI tidak mengalami obesitas, yaitu sebanyak 60 (80,0%) responden, sedangkan 15 (13,8%) responden mengalami obesitas.
27.	Nur Nisa Suryani Mangopa, Ali aspar Mappahya, Nurhikmawati, Shulhana Mokhtar, Irna Diyana Kartika dan Imran Safe (2023)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Overweight Saat Pandemi pada Remaja  Jurnal Mahasiswa Kedokteran Vol.3,No.1	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan studi <i>case-control</i> . Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji <i>Chi-square</i> .  Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dengan kategori obesitas dan tidak obesitas.	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 43 sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi.	Dari 43 responden, hasil terbanyak adalah 32 responden (74,4%) mengalami <i>overweight</i> , sedangkan 11 responden (25,6%) tidak mengalami <i>overweight</i> .
28.	Pipiet Riany, Aripin Ahmad & Nizam Ismail  (2021)	Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja: Studi Case-Control  Nasuwakes: Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol.14,No.1	Design penelitian ini observasional analitik dengan desain <i>Case Control</i> . Instrumen kuesioner dengan kategori obesitas dan tidak obesitas.	Sampel pada penelitian ini berjumlah 174 sampel.	Hasil analisis menunjukkan bahwa riwayat obesitas orang tua meningkatkan risiko obesitas pada remaja, mengindikasikan korelasi antara pendapatan orang tua yang tinggi dan kejadian obesitas pada remaja, karena pendapatan yang tinggi memungkinkan siswa mendapat uang saku lebih banyak, memudahkan mereka dalam membeli makanan.

29.	Purwo Setiyo Nugroho & Sudirman (2020)	<p>Analisis Risiko Kegemukan pada Remaja dan Dewasa Muda</p> <p>Jurnal Dunia Kesmas Vol.9,No.4</p>	<p>Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian <i>Cross sectional</i> Desain sampling penelitian ini menggunakan metode <i>Non-Random Sampling</i> dengan teknik <i>Convenience Sampling</i> yang dilakukan melalui penggunaan <i>Google Form</i>.</p>	<p>Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 416 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah responden yang berusia antara 13 hingga 24 tahun.</p>	<p>Dari hasil analisis, ditemukan bahwa hanya variabel status kegemukan orang tua yang berhubungan dengan status kegemukan pada responden penelitian (p-value 0.034). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa responden yang memiliki orang tua yang kegemukan memiliki risiko 1.629 kali lebih tinggi untuk mengalami kegemukan daripada responden yang tidak memiliki orang tua yang gemuk. Penelitian ini memiliki tingkat signifikansi yang baik dengan nilai CI 95% (1.058-2.506), yang menunjukkan rentang nilai yang cukup erat.</p>
30.	Sugiatmi dan Dian Rini Handayani (2018)	<p>Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia</p> <p>Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Vol.14,No.1</p>	<p>Desain penelitian ini menggunakan <i>Cross Sectional</i> dengan jenis penelitian kuantitatif Teknik pengambilan sampel adalah <i>Propotional Stratified Sampling</i>. Instrumen penelitian ini adalah FFQ dengan kategori obesitas dan tidak obesitas.</p>	<p>Sampel pada penelitian ini sebanyak 131 siswa</p>	<p>Analisis univariat tentang obesitas menunjukkan bahwa proporsi siswa SMA yang mengalami obesitas adalah 42,7%, sedangkan siswa yang tidak mengalami obesitas sebanyak 57,3%.</p>

## 2.5 Kerangka Teori



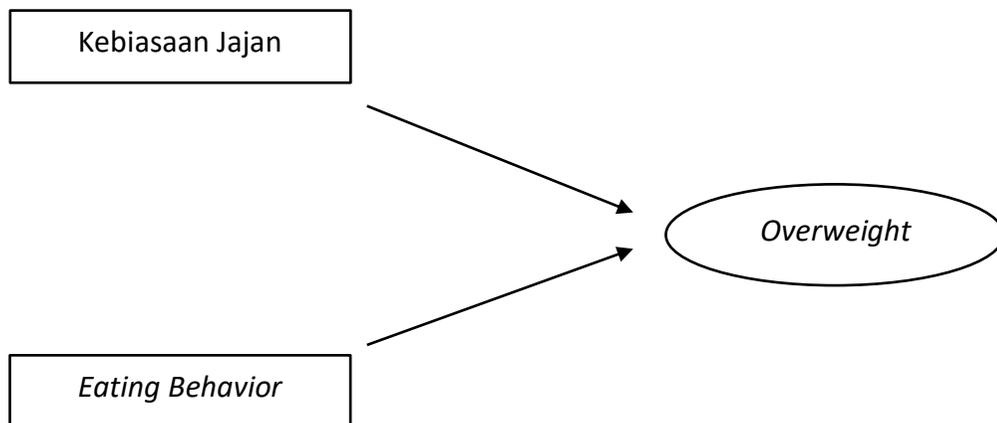
Kerangka Teori Faktor – Faktor Penyebab Kejadian *Overweight* pada Remaja modifikasi dari Agustina R, et al (2021)

**Gambar 2.1** Kerangka Teori

### BAB III

## KERANGKA KONSEP

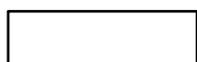
### 3.1 Kerangka Konsep



**Gambar 3.1** Kerangka konsep

Keterangan :

 = Dependen

 = Independen

### 3.2 Definisi Operasional Dan Kriteria Objektif

**Tabel 3.1** Definisi Operasional dan Kriteria Objektif Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Kriteria Objektif	Skala
Konsumsi jajan	Pada penelitian ini, konsumsi jajanan yang dimaksud yaitu siswa (i) yang mengonsumsi jajanan yang dijual di kantin sekolah dan di luar area sekolah. Untuk melihat kebiasaan dan jenis konsumsi jajan maka digunakan FFQ sebagai instrumen yang dibagikan kepada responden, sudah terbagi jenis - jenis makanan dan minuman yang tersedia di kantin maupun diluar area sekolah. Jenis jenis makanan tersebut terbagi menjadi Camilan kering (Cont : Snack keripik, wafer	<i>Food Frequency Quisioner</i> (FFQ).	Skoring pada <i>Food Frequency Quisioner</i> (FFQ) a. 0 = Tidak pernah b. 10 = 1-2x/minggu c. 15 = 3-6x/minggu d. 25 = 1x/hari e. 50 = >3x/hari Dengan kategori a. Sering dengan skor ( $\geq 130$ ) b. Jarang : dengan skor ( $< 130$ ) (Sirajuddin, <i>et al</i> , 2018)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Kriteria Objektif	Skala
	dll), Camilan basah (Cont : Bakso tusuk, lemper dll), Makanan sepinggan (Cont : Nasi Ayam Geprek, Nasi Kuning, dll), Sedangkan untuk minuman terdapat : Berbagai jenis Minuman berkarbonasi, Kopi, Teh dan Susu.			
<i>Eating Behavior</i>	Pada penelitian ini <i>eating behavior</i> adalah cara individu atau kelompok orang memilih dan mengonsumsi makanan sebagai respons terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Dalam <i>eating behavior</i> terdapat 3 komponen, yaitu <i>Restraint Eating</i> , <i>Emotional Eating</i> dan <i>External Eating</i> , untuk melihat ketiga komponen tersebut maka dalam penelitian ini menggunakan kuesioner Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) untuk melihat <i>eating behavior</i> yang terjadi pada siswa (i).	Menggunakan Kuesioner <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) yang telah dimodifikasi menggunakan skala likert	Menggunakan skala Likert yaitu : 1 : tidak pernah 2 : jarang 3 : kadang- kadang 4 : sering 5 : selalu Lalu setiap jawaban pada item dalam masing masing aspek dijumlahkan untuk dapat dicari standar bakunya. Adapun kategori dalam penilaian adalah : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baik : <math>\leq 33 - 77</math></li> <li>• Kurang baik : <math>\geq 78 - 165</math></li> </ul> (Sonya, 2019) Terdapat kecenderungan <i>eating behavior</i> dibagi menjadi 3 jenis dengan skoring yang berbeda beda : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>emotional eating</i> (skor tinggi <math>\geq 2,35</math>; skor rendah <math>\leq 2,35</math>)</li> <li>• <i>restraint eating</i> (skor tinggi <math>\geq 2,9</math>; skor rendah <math>\leq 2,9</math>)</li> <li>• <i>external eating</i> (skor tinggi <math>\geq 3,3</math>; skor rendah <math>\leq 3,3</math>)</li> </ul> (Jansen et al, 2010)	Ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Kriteria Objektif	Skala
<i>Overweight</i>	Penentuan <i>overweight</i> pada penelitian ini ditentukan melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan dan stadiometer untuk mengukur tinggi badan serta menggunakan perhitungan IMT/U untuk menentukan status gizi siswa (i)	Timbangan berat badan & stadiometer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak <i>overweight</i> : - 3 SD sd +1 SD</li> <li>• <i>Overweight</i> : + 1 SD sd &gt; + 2 SD (Kemenkes, 2020)</li> </ul>	Rasio

### 3.3 Hipotesis Penelitian

#### 1. H<sub>0</sub>

- a. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan jajanan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024.
- b. Tidak terdapat hubungan antara *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024.

#### 2. H<sub>a</sub>

- a. Terdapat hubungan antara kebiasaan makan jajanan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024.
- b. Terdapat hubungan antara *eating behavior* dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMP Negeri 5 Makassar tahun 2024.