

Hubungan Frekuensi Jajan dengan Status Obesitas pada Siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang

Aqilah Raissa Ramadhiya^{1*}, Linda Riski Sefrina², Millyantri Elvandari³

^{1,2,3} Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 31 Mei 2026
Direvisi: 22 Juni 2026
Diterima: 24 Juni 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

2210631220031@student.unsika.ac.id

ABSTRAK

Obesitas pada remaja merupakan salah satu permasalahan gizi yang prevalensinya terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai penyakit degeneratif pada usia dewasa. Salah satu faktor yang berhubungan dengan status obesitas adalah frekuensi jajan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi jajanan dengan status obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang Boarding School. Penelitian menggunakan metode kuantitatif observasional dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 26 siswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data frekuensi jajan diperoleh menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), sedangkan status obesitas ditentukan berdasarkan z-score IMT/U. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi jajan dengan status obesitas ($p=0,365$). Meskipun demikian, responden dengan frekuensi jajan sering memiliki kecenderungan risiko obesitas 2,66 kali lebih tinggi dibandingkan responden yang jarang jajan.

Kata kunci: obesitas, frekuensi jajan, remaja, status gizi, SQ-FFQ

ABSTRACT

Obesity in adolescents is a nutritional problem whose prevalence continues to increase and carries the risk of various degenerative diseases in adulthood. One factor associated with obesity is the frequency of snacking. This study aims to determine the relationship between the frequency of snack consumption and the incidence of obesity in students of SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang Boarding School. The study used a quantitative observational method with a cross-sectional design. The study sample consisted of 26 students selected using a total sampling technique. Data on snack frequency were obtained using the Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), while obesity status was determined based on the z-score BMI/Age. Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed no significant association between snack frequency and obesity incidence ($p = 0.365$). However, respondents with frequent snacking frequency had a tendency to be at a 2.66 times higher risk of obesity than respondents who rarely snacked.

Keywords: obesity, snacking frequency, adolescents, nutritional status, SQ-FFQ

PENDAHULUAN

Berdasarkan WHO (2018), remaja merupakan individu yang berusia antara 10-19 tahun. Sementara itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk yang berusia 10–18 tahun. Remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai berbagai perubahan biologis, kognitif, dan sisoemosional (Utami et al., 2022). Pada fase ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat

sehingga kebutuhan zat gizi meningkat (Nurhidayati, 2024). Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Syifa & Djuwita, 2023).

Selain mengalami perubahan fisik dan psikologis, remaja juga mengalami perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makanan. Pada masa ini, remaja memiliki kebebasan yang lebih besar dalam menentukan pilihan makanan sesuai dengan preferensi pribadi (Masitah & Sulistyadewi, 2021).

Akibatnya, pola makan remaja cenderung dipengaruhi oleh lingkungan, pergaulan, dan kebiasaan sehari-hari. Perubahan pola makan tersebut dapat memengaruhi asupan zat gizi dan status gizi remaja apabila tidak diimbangi dengan pola konsumsi yang sehat dan seimbang.

Salah satu permasalahan gizi yang banyak terjadi pada remaja adalah obesitas. Permasalahan obesitas pada remaja saat ini menjadi perhatian global karena prevalensinya terus meningkat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam jangka waktu lama (Syifa & Djuwita, 2023). Obesitas pada remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada usia dewasa serta memicu berbagai penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, status gizi pada masa remaja memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas kesehatan pada tahap kehidupan selanjutnya (Masitah & Sulistyadewi, 2021).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas di Indonesia mencapai 23,4%. Pada kelompok remaja usia 13–15 tahun, prevalensi obesitas nasional sebesar 4,2%, sedangkan di Provinsi Jawa Barat mencapai 5,2% (Kemenkes RI, 2024). Prevalensi obesitas pada remaja di Kabupaten Karawang masih tergolong tinggi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa prevalensi obesitas remaja usia 13–15 tahun di Kabupaten Karawang berdasarkan IMT/U mencapai 5,57% (Azzahra et al., 2025). Selain itu, penelitian pada siswa SMPN 1 Karawang Barat menunjukkan bahwa sebesar 13,5% siswa termasuk dalam kategori obesitas (Azmi et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa obesitas pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian dan upaya pencegahan secara berkelanjutan.

Obesitas pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multifaktorial, seperti faktor genetik, pola makan tidak seimbang, konsumsi makanan cepat saji tinggi gula dan lemak, rendahnya aktivitas fisik, pola tidur yang kurang baik, serta kebiasaan tidak sarapan. Salah satu faktor yang sering ditemukan pada remaja sekolah adalah kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan (Nisak & Mahmudiono, 2017). Makanan jajanan merupakan makanan atau minuman yang dijual di tempat umum dan dapat langsung dikonsumsi tanpa pengolahan lebih lanjut. Makanan jajanan umumnya memiliki kandungan

energi, gula, garam, dan lemak yang tinggi, tetapi rendah zat gizi esensial. Tingginya frekuensi konsumsi jajanan pada remaja dapat memengaruhi status gizi dan meningkatkan risiko obesitas (Fijriyanti, 2017).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status obesitas pada remaja. Penelitian Ramadhan et al. (2025) menunjukkan bahwa remaja dengan frekuensi konsumsi jajanan yang tinggi memiliki proporsi gizi lebih sebesar 53,7% (Ramadhan et al., 2025). Penelitian Dewi et al. (2025) juga menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja ($p=0,007$), di mana remaja dengan kebiasaan konsumsi jajanan kategori sedang memiliki proporsi obesitas sebesar 9,6% dan gizi lebih sebesar 2,4% (Dewi et al., 2025). Selain itu, penelitian Nuryani dan Rahmawati (2018) menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SDN 1 Limboto Kabupaten Gorontalo ($p=0,030$). Penelitian tersebut melaporkan bahwa sebesar 78,4% siswa memiliki kebiasaan konsumsi jajanan, dengan proporsi obesitas sebesar 18,1% pada kelompok siswa yang memiliki kebiasaan jajan (Nuryani & Rahmawati, 2018). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berminat untuk melakukan penelitian dengan topik Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajan dengan Status Obesitas pada Siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang Boarding School. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara frekuensi jajan dengan status obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang Boarding School.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan rancangan cross-sectional. Variabel independen dalam penelitian ini adalah frekuensi konsumsi makanan jajanan, sedangkan variabel dependen adalah status obesitas. Penelitian dilaksanakan di SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang Boarding School pada bulan April–Mei 2024. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas VII–IX berusia 12–15 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai subjek penelitian, yaitu sebanyak 26 siswa.

Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik subjek, status obesitas, dan frekuensi konsumsi jajanan. Status obesitas ditentukan berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang dihitung

menggunakan *z-score* Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Subjek dikategorikan mengalami obesitas apabila memiliki nilai *z-score* > +3 SD. Data frekuensi konsumsi jajanan diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ).

Penilaian frekuensi konsumsi jajanan pada kuesioner SQ-FFQ meliputi kategori tidak pernah (skor 0), 1 kali/bulan (skor 1), 2 kali/bulan (skor 5), 1–2 kali/minggu (skor 10), 3–6 kali/minggu (skor 15), 1 kali/hari (skor 25), dan lebih dari 1 kali/hari (skor 50). Kuesioner terdiri atas tiga kelompok makanan jajanan, yaitu makanan sepinggan, camilan, dan minuman manis, yang masing-masing terdiri atas enam jenis makanan. Total skor frekuensi konsumsi jajanan kemudian dikategorikan menjadi jarang (<143,16) dan sering (≥143,16) berdasarkan kriteria yang digunakan oleh Anjani et al. (2023).

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak *Microsoft Excel* dan *IBM SPSS Statistics* versi 26. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek, status obesitas, dan frekuensi konsumsi jajanan yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dan status obesitas pada subjek penelitian.

HASIL

Karakteristik subjek

Data karakteristik subjek yang dianalisis secara univariat meliputi jenis kelamin, usia, status obesitas, dan frekuensi jajan. Seluruh data yang diperoleh kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi pada Tabel 1.

Tabel 1
Data Karakteristik Subjek

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	100,0
Perempuan	0	0
Usia		
12 tahun	7	26,92
13 tahun	13	50,0
14 tahun	4	15,38
15 tahun	2	7,70
Status Obesitas		
Tidak Obesitas	22	84,61
Obesitas	4	15,39
Frekuensi Jajan		
Jarang	18	69,23
Sering	8	30,77

Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden berjenis kelamin laki-laki (100%). Sebagian besar responden berusia 13 tahun sebanyak 13 siswa (50,0%), diikuti usia 12 tahun sebanyak 7 siswa (26,92%), usia 14 tahun sebanyak 4 siswa (15,38%), dan usia 15 tahun sebanyak 2 siswa (7,70%). Berdasarkan status gizi, mayoritas responden tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 22 siswa (84,61%), sedangkan 4 siswa (15,39%) mengalami obesitas. Sementara itu,

berdasarkan frekuensi jajan, sebagian besar responden termasuk dalam kategori jarang mengonsumsi jajanan sebanyak 18 siswa (69,23%), sedangkan 8 siswa (30,77%) termasuk kategori sering mengonsumsi jajanan.

Hubungan frekuensi konsumsi jajanan dengan status obesitas

Setelah dilakukan uji *Chi-Square* mengenai frekuensi jajan dengan status obesitas didapati hasil sebagai berikut.

Tabel 2
Hubungan Frekuensi Jajan dengan Status Obesitas

Status Obesitas	Frekuensi Jajan				p-value	OR	95% CI
	Jarang		Sering				
	n	%	n	%			
Tidak Obesitas	16	88,9	6	75	0,365	2,66	0,30-23,42
Obesitas	2	11,1	2	25			

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar subjek dengan frekuensi jajan kategori jarang tidak mengalami obesitas, yaitu sebanyak 16 siswa (88,9%), sedangkan subjek obesitas sebanyak 2 siswa (11,1%). Pada kelompok dengan frekuensi jajan kategori sering, sebagian besar subjek juga tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 6 siswa (75,0%), sedangkan subjek obesitas sebanyak 2 siswa (25,0%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,365 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi jajanan dengan status obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang Boarding School. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,66 menunjukkan bahwa responden dengan frekuensi jajan sering memiliki kecenderungan risiko obesitas 2,66 kali lebih besar dibandingkan responden dengan frekuensi jajan jarang.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh peserta merupakan siswa laki-laki yang berada pada rentang usia remaja awal. Kondisi ini sesuai dengan karakteristik sekolah berbasis boarding school yang menerapkan pemisahan peserta didik berdasarkan jenis kelamin. Lingkungan asrama memungkinkan terbentuknya pola hidup yang lebih terstruktur karena aktivitas sehari-hari, termasuk waktu makan dan aktivitas fisik, berlangsung dalam pengawasan sekolah. Menurut Hafidzi et al. (2023), sistem boarding school berperan dalam membentuk kebiasaan hidup yang lebih teratur sehingga dapat memengaruhi perilaku makan dan status gizi siswa.

Dominasi responden pada kelompok usia 13 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berada pada fase remaja awal. Periode ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat, peningkatan kebutuhan energi, serta perubahan perilaku yang dapat memengaruhi pola konsumsi makanan dan status gizi. Hidayanti (2023) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode kritis yang berkaitan dengan perubahan biologis dan psikologis sehingga kebutuhan zat gizi menjadi lebih tinggi dibandingkan masa sebelumnya.

Proporsi responden yang tidak mengalami obesitas lebih besar dibandingkan yang mengalami obesitas. Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan aktivitas fisik yang umumnya lebih tinggi pada remaja laki-laki (Rochmah & Nadhiroh, 2024). Aktivitas fisik yang memadai membantu menjaga keseimbangan energi sehingga risiko terjadinya penumpukan lemak tubuh dapat berkurang (Saputri

& Samsudi, 2024). Temuan ini didukung oleh penelitian Anwar et al. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam pencegahan obesitas pada remaja.

Kecenderungan rendahnya frekuensi jajan pada responden dapat dikaitkan dengan sistem penyelenggaraan makan di lingkungan asrama. Ketersediaan makanan utama yang disediakan secara terjadwal memungkinkan kebutuhan energi dan zat gizi siswa lebih terpenuhi sehingga ketergantungan terhadap makanan jajanan menjadi lebih rendah. Hasil tersebut sejalan dengan Ulya (2025) yang menyebutkan bahwa penyelenggaraan makanan di asrama dapat membantu membentuk pola makan yang lebih teratur.

Analisis hubungan menunjukkan bahwa frekuensi jajan tidak berhubungan secara signifikan dengan status obesitas. Namun, hasil tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah sampel yang relatif kecil ($n=26$). Ukuran sampel yang terbatas berpotensi menurunkan daya statistik (*statistical power*) dan meningkatkan risiko terjadinya kesalahan tipe II, yaitu tidak terdeteksinya hubungan yang sebenarnya ada di populasi. Selain itu, jumlah sampel yang kecil dapat mengurangi kemampuan data dalam merepresentasikan kondisi populasi secara optimal, sehingga presisi estimasi dan kemampuan generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas.

Meskipun demikian, temuan ini juga mengindikasikan bahwa status obesitas pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan jajan, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang saling berinteraksi. Tidak ditemukannya hubungan yang bermakna dapat dipengaruhi oleh karakteristik lingkungan boarding school yang memiliki pengawasan terhadap pola hidup siswa. Pengaturan jadwal makan, keterbatasan akses terhadap jajanan, serta penyediaan makanan utama oleh sekolah memungkinkan asupan energi siswa lebih terkontrol dibandingkan remaja yang tidak tinggal di asrama (Ulya, 2025). Kondisi ini dapat mengurangi kontribusi konsumsi jajanan terhadap total asupan energi harian.

Selain itu, obesitas merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial. Nisak dan Mahmudiono (2017) menjelaskan bahwa obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti aktivitas fisik, pola makan secara keseluruhan, faktor genetik, pola tidur, serta lingkungan sosial. Daka et al. (2025) juga menyatakan bahwa interaksi berbagai faktor tersebut berkontribusi terhadap perubahan status gizi pada remaja. Sebagian besar responden merupakan remaja laki-laki yang cenderung

memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, seperti berolahraga dan melakukan aktivitas di luar ruangan saat jam istirahat sekolah. Aktivitas fisik yang tinggi dapat meningkatkan pengeluaran energi dan membantu mencegah penumpukan lemak tubuh (Anwar et al., 2024).

Walaupun hubungan yang diperoleh tidak signifikan, kecenderungan risiko obesitas yang lebih tinggi pada kelompok frekuensi jajan yang lebih tetap perlu diperhatikan. Makanan jajanan umumnya memiliki kandungan energi, gula, dan lemak yang relatif tinggi sehingga konsumsi berlebihan dalam jangka panjang berpotensi meningkatkan risiko kelebihan berat badan apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Pendapat ini didukung oleh Fijriyanti (2017) dan Nuryani dan Rahmawati (2018) yang menyebutkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi dapat berkontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Marcellino dan Santoso (2025), yang menunjukkan bahwa frekuensi jajan tidak memiliki hubungan signifikan dengan obesitas ($p=0,321$), namun subjek yang sering jajan cenderung hampir dua kali lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan yang jarang jajan. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa obesitas dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan keseluruhan dan aktivitas fisik. Penelitian Suha & Rosyada (2022) juga menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi gula sederhana tidak memiliki hubungan signifikan dengan obesitas ($p=0,768$), meskipun makanan tinggi lemak berhubungan dengan status obesitas pada remaja ($p=0,028$).

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Penelitian Dewi et al. (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa SMA ($p=0,007$). Penelitian Nuryani & Rahmawati (2018) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kebiasaan jajan ($p=0,030$). Selain itu, penelitian Mirabela et al. (2026) menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi fast food berhubungan signifikan dengan status obesitas pada remaja ($p=0,001$). Perbedaan hasil penelitian tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, jumlah sampel, tingkat aktivitas fisik, serta lingkungan sekolah yang berbeda.

Keterbatasan lain yang perlu diperhatikan adalah jumlah sampel yang relatif kecil sehingga kemampuan analisis statistik dalam mendeteksi hubungan antarvariabel menjadi lebih terbatas. Selain keterbatasan ukuran sampel, distribusi

responden yang didominasi oleh kategori jarang mengonsumsi jajanan dan tidak obesitas menyebabkan variasi data antar kelompok menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan populasi yang lebih beragam dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan obesitas agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan obesitas pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar subjek tidak mengalami obesitas (84,61%) dan memiliki frekuensi jajan dalam kategori jarang (69,23%). Hasil analisis bivariat menggunakan *uji Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan status obesitas pada siswa SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang Boarding School ($p=0,365$). Meskipun demikian, subjek dengan frekuensi jajan kategori sering memiliki kecenderungan risiko obesitas sebesar 2,66 kali lebih tinggi dibandingkan subjek dengan frekuensi jajan kategori jarang. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi status obesitas pada remaja, seperti aktivitas fisik, pola makan, asupan energi, durasi tidur, dan faktor genetik. Selain itu, penggunaan metode pengukuran konsumsi makanan yang lebih rinci serta pelibatan responden dengan karakteristik yang lebih beragam berdasarkan jenis kelamin dan jenis sekolah diharapkan dapat meningkatkan akurasi dan generalisasi hasil penelitian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Singaperbangsa Karawang atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian dan penyusunan artikel. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMPIT Mentari Ilmu Azhari Karawang Boarding School atas izin, kerja sama, dan bantuan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian di lingkungan sekolah. Seluruh dukungan dari berbagai pihak sangat berarti sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Anjani, D. S., Atmadja, T. F. A.-G., & Susilowati, P. E. (2023). Tingkat Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi Sayur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi. *Nutrition Scientific*

- Journal*, 2(2), 12–19.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:272036109>
- Anwar, N. I. A., Hasmyati, & Zulfikar, M. (2024). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa: Studi Global Physical Activity Questionnaire. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 262–269.
<https://doi.org/10.59734/ijpa.v4i2.102>
- Azmi, S. N., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2025). Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua terhadap Status Gizi pada Siswa SMPN 1 Karawang Barat. *Media Gizi Pangan*, 32(2), 125–132.
<https://doi.org/10.32382/mgp.v32i2.1518>
- Azzahra, K. R., Sefrina, L. R., & Elvandari, M. (2025). Relationship Between Pocket Money and Student Nutritional Status. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 8(1), 12–20.
<http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Daka, R., Martha, E., Dewiyanti, L. P. A., & Habina, E. (2025). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Obesitas Pada Remaja di Indonesia (Literatur Review). *Jurnal Ners*, 9(2), 3190–3205.
<https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.40021>
- Dewi, S. C., Puspitasari, D. I., & Mardiyati, N. L. (2025). Hubungan Kebiasaan Jajan dan Jumlah Uang Saku dengan Status Gizi Siswa SMA di Banjarsari Surakarta. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 7796–7804.
- Fijriyanti, W. D. (2017). *Gambaran Konsumsi Jajanan Tidak Sehat pada Anak Usia Sekolah di SDN Krembangan Utara I Kecamatan Pabean Cantian Surabaya* [Universitas Muhammadiyah Surabaya]. Thesis.
<https://repository.um-surabaya.ac.id/id/eprint/2778>
- Hafidzi, A., Ali, M. H. M., & Nurdin. (2023). The Role of Al-Falah Boarding School in Gender Segregation: An Analysis of the Separation of Men and Women in Islamic Education. *Muadalah: Jurnal Studi Gender Dan Anak*, 11(2), 99–108.
<https://doi.org/10.18592/muadalah.v11i2.9149>
- Hidayanti, R. (2023). *Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Perubahan Fisik Masa Pubertas berdasarkan Karakteristik di SMP Negeri 14 Palangka Raya*. [Poltekkes Kemenkes Palangka Raya]. Thesis.
- Kemenkes RI. (2024). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Marcellino, & Santoso, A. H. (2025). Analisis Frekuensi Jajan terhadap Status Obesitas Siswa SMAN 1 Gantung Belitung Timur. *Ebers Papyrus*, 31(1), 118–130.
- Masitah, R., & Sulistyadewi, N. P. E. (2021). Hubungan Frekuensi dan Durasi Penggunaan Instagram dengan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 173–180.
<https://doi.org/https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.285>
- Nisak, A. J., & Mahmudiono, T. (2017). Pola Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Dapat Meningkatkan Resiko Overweight/Obesitas pada Anak (Studi di SD Negeri Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 311–324.
<https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>
- Nurhidayati, R. B. (2024). Hubungan Pengetahuan, Gizi, Sikap terhadap Kesehatan Remaja Khususnya Anemia. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 3(4), 744–753.
<https://doi.org/10.53801/sjki.v3i4.218>
- Nuryani, & Rahmawati. (2018). Kebiasaan Jajan Berhubungan dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(2), 114–122.
<https://doi.org/10.14710/jgi.6.2.114-122>
- Ramadhan, D., Imansari, A., & Nurdiana. (2025). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-18 Tahun di Kelurahan Nunu. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 17(2), 131–140.
<https://doi.org/10.35473/jgk.v17i2.828>
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. (2024). Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 234–240.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.234-240>
- Saputri, E. S., & Samsudi. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 156–164.
<https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.86>
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Obesitas pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2018). *Ilmu*

Gizi Indonesia, 06(01), 43–56.
<https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>

Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih/Obesitas pada Remaja Siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 9(2), 368–378.
<https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579>

Ulya, A. Q. (2025). *Analisis Sistem Penyelenggaraan Makanan di Boarding School (Studi Pada SMA Future Gate)* [Universitas Negeri Jakarta].
<http://repository.unj.ac.id/id/eprint/60040>

Utami, S., Kamil, R., & Chusna, Z. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri untuk Mencegah Terjadinya Stunting. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 2(2), 30–33.
<https://doi.org/10.36656/jpmp.v2i2.818>