

Review : Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan terhadap Status Gizi Remaja

Review : Relationship between Snack Food Consumption and Nutritional Status in Adolescent

Lia Sutihaat¹, Muhana Rafika^{1*}, Yuswati¹, Ika Amalina Bonita¹, Nur Ayu Fitriani²

¹Program Studi Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan KHAS Kempek, Cirebon, Indonesia

²Oxford University Clinical Research Unit (OUCRU), Jakarta, Indonesia

ABSTRAK

Asupan makanan yang kurang tepat dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh pada tumbuh kembang remaja, khususnya status gizi remaja. Status gizi akan memengaruhi status kesehatan remaja, karena ketidakseimbangan asupan gizi dapat menimbulkan penyakit menular yang diakibatkan oleh penurunan daya tahan tubuh ataupun penyakit tidak menular akibat malnutrisi. Pola konsumsi makanan khususnya jenis makanan jajanan akan mempengaruhi asupan makanan dan berdampak terhadap status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi jenis makanan jajanan terhadap status gizi remaja berdasarkan studi *literature review*. Penelitian berfokus pada remaja dari umur 13 tahun sampai 19 tahun. Pemilihan literatur dilakukan melalui database *Google Scholar* dan *PubMed*. Pengambilan sumber informasi dalam bentuk artikel/jurnal dalam rentang tahun 2020 sampai 2025 dengan jumlah 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi yang sudah ditetapkan, dengan kriteria PICOS (*Population, Intervensi / issue, Comparators, Outcomes dan Study Design*). Kesimpulannya dari 13 studi ditemukan 10 studi menyatakan ada hubungan antara pola konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja dengan nilai (*p-value* <0,05 – 0,046) dan 3 studi menyatakan tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja dengan nilai (*p-value* >0,05-0,052).

Kata Kunci: Jajanan, Makanan, Remaja, Status Gizi,

ABSTRACT

An inadequate diet maintained over a long period of time will affect adolescents' growth and development, particularly their nutritional status. Nutritional status also affects adolescents' health, as an unbalanced diet can lead to infectious diseases caused by a weakened immune system or non-communicable diseases resulting from malnutrition. Dietary patterns, particularly the consumption of street food, influence food intake and impact nutritional status. This study aims to investigate the relationship between the consumption of street food and adolescents' nutritional status based on a literature review. The study focused on adolescents aged 13 to 19 years. Literature selection was conducted using the *Google Scholar* and *PubMed* databases. Information sources in the form of articles/journals were collected from 2020 to 2025, with 12 articles meeting the established inclusion criteria, using the PICOS criteria (*Population, Intervention/Issue, Comparators, Outcomes, and Study Design*). In conclusion, of the 13 studies, 10 indicated a relationship between snack consumption patterns and adolescents' nutritional status with a *p-value* of <0.05–0.046, whilst 3 indicated no relationship between snack consumption patterns and adolescents' nutritional status with a *p-value* of >0.05–0.052.

Keywords: Adolescent, Food, Nutritional Status, Snack

*Penulis Korespondensi

Email: hana@stikeskhas.ac.id

Informasi Artikel

Diterima: 10 Juni 2026; Direvisi: 17 Juni 2026;
Disetujui: 30 Juni 2026; Tersedia online: 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia khususnya remaja (Agharid & Nadhiroh, 2024). Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan anak-anak menuju pada masa pertumbuhan manusia dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan remaja adalah 10-19 tahun. Pada masa remaja ini sangat memerlukan zat gizi yang cukup karena membantu untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang lebih baik sehingga mendapatkan status gizi yang optimal (Arieska & Herdiani, 2020).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja pada kelompok usia 13-15 tahun di Indonesia berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) diperoleh data sebesar 1,9% sangat kurus, 5,7% kurus, 76,1% normal, 12,1% gemuk, 4,1% obesitas. Status gizi remaja usia 16-18 tahun dilihat dari IMT/U diperoleh data sebesar 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 79,6% normal, 8,8% gemuk, 3,3% obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat memengaruhi status gizi. Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan memengaruhi asupan gizi (Awaliah et al., 2023). Remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan-makanan ringan yang rendah gizi, kebiasaan melewatkan waktu sarapan dan jarang mengonsumsi air putih, kesukaan mengonsumsi makanan siap saji (*junk food*), dan penerapan diet yang salah (Irianto, 2016 dalam Hakimi et al., 2023). Remaja yang memiliki kesenangan mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan kadar lemak dan garam tinggi serta jajanan yang mengandung karbohidrat tinggi, seperti bakso, Cireng, mie, cilok, dan lain-lain, dapat menyebabkan masalah kelebihan berat badan (Anggraini, 2025).

Asupan makanan yang kurang tepat dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama akan berpengaruh pada tumbuh kembang remaja, khususnya status gizi remaja. Status gizi juga akan memengaruhi status kesehatan remaja, karena ketidakseimbangan asupan gizi dapat menimbulkan penyakit menular yang diakibatkan oleh penurunan daya tahan tubuh ataupun penyakit tidak menular akibat obesitas. Penyakit tersebut akan memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan remaja (Awaliah et al., 2023).

Studi oleh Ratnasari & Fitriani, (2024) dengan judul hubungan konsumsi makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada remaja dengan hasil 115 responden (59,0%) status gizi malnutrisi. Penelitian lain oleh (Etik et al., 2016) berjudul hubungan pola konsumsi makanan dengan status gizi santri pondok pesantren Roudlatul hidayah desa Pakis kecamatan Trowulan kabupaten Mojokerto menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi remaja pada kelompok usia 15 – 17 tahun dengan hasil penelitian didapatkan sebanyak 18 santri (52,9%) mempunyai pola konsumsi makanan dalam kategori kurang dari ketetapan kebutuhan energi dan status gizi sebagian besar santri berada pada kategori kurus yaitu 18 santri (52,9%) dan 3 santri (8,8%) obesitas.

Pola konsumsi makanan khususnya dalam hal ini berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan makanan yang berdampak terhadap status gizi. Oleh karena itu perlu adanya perbaikan dalam konsumsi makan baik dalam kuantitas maupun kualitas serta aneka ragam menu makanan. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan *literature review* terhadap beberapa hasil penelitian dengan topik pembahasan yang berkaitan dengan “hubungan konsumsi jenis makanan terhadap status gizi remaja”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan dua proses yaitu review dan menggunakan panduan *Preferred Reporting Items for Systematic Review and MetaAnalyses* (PRISMA). Literatur jurnal didapat dari pencarian melalui *google scholar* dan *PubMed* dengan jumlah 13 jurnal dalam rentang waktu 5 tahun terakhir (2020 – 2025).

Kriteria Literatur

Penelitian ini adalah menggunakan pendekatan PICOS, yaitu *Population* (kelompok sasaran untuk yang sesuai dengan tema dalam *literature review*), *Intervention* (menentukan aspek investigasi atau masalah yang menarik bagi para peneliti), *Comparison* (aspek investigasi dengan mana intervensi dibandingkan), *Outcome* (hasil atau luaran yang diperoleh pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review*), dan *Studi Design* (Desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan di review). Kriteria kelayakan menggunakan penilaian JBI *Critical Appraisal* sesuai dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *Check list For Analytical Cross Sectional Studies* dan dicek lebih lanjut oleh peneliti.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

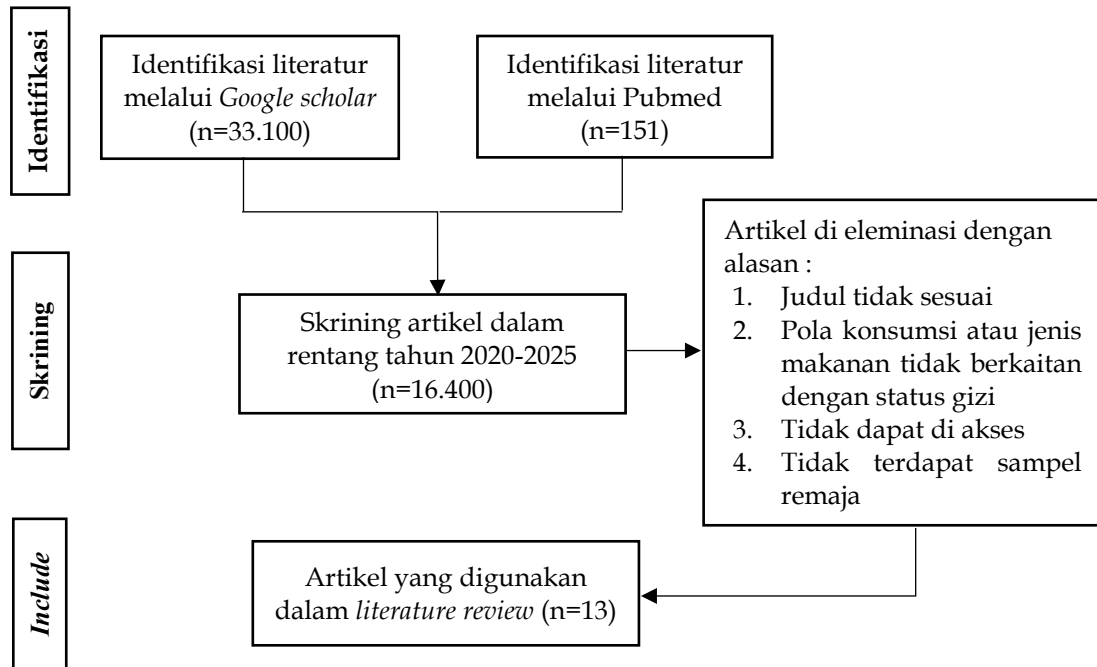
PICOS Framework	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
<i>Population</i>	Remaja usia 13 - 19 tahun	Kelompok usia <13 tahun dan >19 tahun
<i>Intervensi/Issue</i>	Hubungan konsumsi jenis makanan terhadap status gizi remaja	Studi yang tidak relevan dengan hubungan konsumsi jenis makanan terhadap status gizi remaja
<i>Comparators</i>	Tidak ada	Tidak ada
<i>Outcomes</i>	Terdapat pembahasan terkait hubungan konsumsi jenis makanan terhadap status gizi remaja	Tidak terdapat pembahasan terkait hubungan konsumsi jenis makanann terhadap status gizi remaja
<i>Study Design</i>	Cross Sestional	Case control, Cohort, Penelitian Intervensional

Seleksi Literatur

Hasil Pemilihan Literatur

Pencarian sumber informasi dilakukan dengan menggunakan kata kunci “Pola konsumsi makanan jajanan” DAN “Status gizi remaja”, “Jenis makanan jajanan” DAN

“Status gizi remaja” serta “*Snack Food Consumption*” AND “*Nutritional Status in Adolescent*”. Hasil penelitian yang telah memenuhi kriteria, selanjutnya diidentifikasi, dinilai, dan interpretasikan seluruh temuan-temuan pada suatu topik penelitian. Alur pemilihan *literature review* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Alur Pemilihan *Literature Review*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Review

Hasil review setelah melalui PRISMA, didapatkan hasil penelitian yang relevan berkaitan dengan hubungan konsumsi makanan jajanan dengan status gizi. Dari 13 artikel, terdapat 10 artikel yang memiliki hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi. Hasil pemetaan tersebut telah berdasarkan kriteria yang ditentukan oleh peneliti dari berbagai sumber publikasi artikel yang relevan.

Kriteria penelitian terdiri dari artikel yang dipublish oleh jurnal terindex Garuda, Sinta dan Scopus. Jurnal yang berkaitan dengan publikasi artikel yang digunakan antara lain : Jurnal Gizi dan Kesehatan, *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, Jurnal Wacana Kesehatan, Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan, Jurnal Info Kesehatan, Jurnal Gizi Dietetik, Jurnal Ilmiah Keperawatan, *Ann Afr Med*, *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, *Darussalam Nutrition Jurnal*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial, *Nutrients*. Adapun hasil review dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil review

No	Referensi	Lokasi	Usia Responden	Hasil
1.	Ramadhan <i>et al.</i> , 2025	Kelurahan Nunu, Palu	13 – 18 tahun	a. Ada hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi b. Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi bakso bakar, nugget,

No	Referensi	Lokasi	Usia Responden	Hasil
				seblak, gorengan dan minuman tinggi gula c. Status gizi 6,6% gizi kurang, 37,4 % gizi lebih dan 56% normal.
2.	Oktavia <i>et al</i> , 2024	Pondok Pesantren Nabil Husein Samarinda	12 – 15 tahun	a. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi, protein, lemak ($p < 0,05$) dengan status gizi. b. Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi adalah gorengan makanan bertepung, makanan bersantan, dan minuman tinggi gula. c. Status gizi santri remaja 21,7% obesitas, 13,3% gizi lebih dan 1,7% gizi kurang
3.	Mubin, 2025	Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang	13 – 21 tahun	a. Ada hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja dengan nilai $p = 0,000$ b. Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi gorengan, keripik, minuman manis dan makanan jajanan cepat saji c. Status gizi 61,0% kurus dan 39 % normal
4.	Cahyani, 2022	Pondok Pesantren Nurul Burhany 2 Mranggen Demak	16 – 19 tahun	a. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan ($p = 0,01$) dengan status gizi. b. Jenis makanan jajanan yang dikonsumsi : keripik singkong, krupuk pedas, snack ringan, mie instan, pop mie, dan seblak serta gorengan seperti bakwan, mendoan, sosis, bakso. c. Status gizi (80%) memiliki status gizi baik, (15%) memiliki status gizi lebih dan (5%) memiliki status gizi obesitas.
5.	Ratnasari <i>et al</i> 2024	SMA Pangudi Luhur Sedayu Responden	17 – 19 tahun	a. Ada hubungan antara variable konsumsi makanan jajanan dengan status gizi pada remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu dengan nilai $0,04 < 0,05$ b. Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi = <i>fast food</i> c. Status gizi 59% malnutrisi
6.	Hakimi <i>et al</i> , 2023	SMP Negeri 16 Semarang	13 – 14 tahun	a. Ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi ($p < 0,001$). b. Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi pentol atau bakso c. Status gizi 1 responden (1,4%) mempunyai status gizi kurus, 57 responden (79,2%) mempunyai status gizi normal, 13 responden

No	Referensi	Lokasi	Usia Responden	Hasil
				(18,1%) mempunyai status gizi gemuk, dan 1 responden (1,4%) mempunyai status gizi sangat gemuk/obesitas
7.	Erren <i>et al</i> , 2023	SMK Antartika Sidoarjo	2 15 – 18 tahun	a. Ada hubungan yang signifikan ($p=0,046$) antara pola konsumsi pangan harian dengan status gizi b. Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi donat, pentol, mie instan, pisang coklat, nasi ayam geprek, roti, gorengan, nasi goreng, kebab c. Status gizi 8,1% obesitas, 9,5% <i>overweight</i> , 47,3% normal, 35,1% <i>underweight</i> .
8.	Suwarni <i>et al.</i> , 2022	SMA Kornita IPB	16 tahun	a. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi pangan ($p<0,05$) dengan status gizi. b. 55,1 % Jarang mengonsumsi jajanan <2kali/hari. c. Status gizi 26,1% malnutrisi
9.	Khan <i>et al.</i> , 2022	Nagpur, Maharashtra, India	12 – 16 tahun	a. Ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi b. Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi makanan gula tinggi, minuman kemasan c. Proporsi kurus, pendek, dan kelebihan berat badan/obesitas masing-masing sebesar 40%, 20%, dan 4,2%.
10	Awaliah <i>et al.</i> , 2023	Kecamatan Senen, Jakarta	11 – 15 tahun	a. Ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi b. Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi cilok, cimol, batagor, bakwan, bakso, makanan gula tinggi, minuman kemasan. c. Proporsi kurus, pendek, dan kelebihan berat badan/obesitas masing-masing sebesar 40%, 20%, dan 4,2%.
11.	Nabawiyah <i>et al.</i> , 2021	Pondok Modern Darussalam Gontor	11 – 14 tahun	Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi
12.	Heryani <i>et al.</i> , 2024	SMP N Ngawen	1 12 – 15 tahun	Tidak ada hubungan antara pola konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi
13	Fajarini <i>et al.</i> , 2021	Baltimore, AS	9 – 14 tahun	Tidak ada hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi

Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi Remaja

Status gizi adalah representasi dari total asupan makanan yang meliputi sumber energi, karbohidrat, lemak, dan protein, sehingga jika asupan makanan sehari-hari

kurang beragam, maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan dalam tubuh (Nurlabibah et al., 2023). Pola konsumsi jajanan menjadi faktor yang perlu diperhatikan, karena berkaitan dengan status gizi khususnya pada usia remaja. Pola konsumsi terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah. Ketiga variabel tersebut dapat mempengaruhi status gizi, apabila dalam kesehariannya pola konsumsi tidak beragam sehingga dapat menimbulkan ketidakseimbangannya asupan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup yang lebih sehat (Raisan et al., 2024).

Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki pola konsumsi makan yang tidak baik khususnya dari pemilihan jenis makanan yang tidak sesuai dengan aturan pedoman gizi seimbang (Utami et al., 2020). Kebanyakan remaja mengonsumsi makanan yang belum beragam. Kebiasaan makan yang sering dikonsumsi oleh remaja antara lain makan cemilan atau jajanan, melewati waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengonsumsi sayuran, buah dan ataupun produk peternakan serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri (Hakimi et al., 2023; Suwarni et al., 2022). Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang sehingga berdampak mengalami gizi kurang atau lebih (Hakimi et al., 2023).

Karakteristik remaja sangat rentan terhadap pengaruh dari lingkungan sekitar. Faktor gaya hidup sangat mempengaruhi pola konsumsi makan remaja. Faktor lainnya yang mungkin dapat menyebabkan pola konsumsi makan pada remaja yang kurang baik, yaitu kualitas makanan yang ada disekitar lingkungannya. Menurut (Deliens et al., 2014) dalam (Suwarni et al., 2022), kebiasaan jajan dipengaruhi oleh beberapa hal seperti teman sebaya, lingkungan, akses finansial, dukungan sosial, pengetahuan gizi, dan pengawasan orang tua.

Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah (Utami et al., 2020). Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan (Qoirinnisa et al., 2024).

Berdasarkan penelitian oleh (Cahyani, 2022; Mubin, 2025; Oktavia et al., 2025), remaja sering menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan yang teratur. Hal ini terjadi karena remaja terbiasa melewati sarapan, kebiasaan makan yang tidak konsisten atau tidak teratur, baik dari segi waktu, jumlah, maupun jenis makanan yang dikonsumsi. Selain itu menu yang monoton dan kurang menarik dapat membuat remaja kehilangan nafsu makan atau memilih camilan sebagai pengganti, yang sering kali kurang bergizi. Remaja yang sering terburu-buru untuk berangkat sekolah juga menjadi alasan bagi mereka sangat suka makan cemilan seperti keripik singkong, kerupuk pedas, snack ringan, serta gorengan seperti bakwan, mendoan, sosis, cimol, nugget, bakso dan batagor (Awaliah et al., 2023; Cahyani, 2022; Ramadhan et al., 2025). Adapun makanan siap saji yang digemari para remaja yaitu mie instan, pop mie, dan

seblak (Cahyani, 2022). Pada penelitian (Hakimi et al., 2023) pentol atau bakso menjadi kategori makanan jajanan yang lebih sering dikonsumsi oleh remaja.

Temuan lain menunjukkan bahwa remaja jarang mengonsumsi buah dan sayur namun memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji tinggi karbohidrat dan lemak seperti donat, pentol, mie instan, pisang coklat, nasi ayam geprek, roti, gorengan, nasi goreng, kebab (Erren et al., 2023). Sejalan dengan penelitian (Khan et al., 2022), asupan buah dan sayur pada remaja tergolong rendah, frekuensi makanan cepat saji, konsumsi makanan bergula tinggi, konsumsi minuman kemasan cukup sering yaitu ≥ 3 hari/minggu. Hasil penelitian menyatakan bahwa adanya hubungan kebiasaan makan terhadap status gizi. Kebiasaan makan merupakan faktor penting penyebab gizi buruk, maka dari itu perlu adanya promosi kesehatan melalui kebijakan kesehatan sekolah dengan melibatkan guru, siswa, dan orang tua serta sangat dianjurkan untuk mengurangi masalah gizi buruk pada remaja.

Penelitian oleh Ratnasari & Fitriani, (2024) juga menunjukkan hasil bahwa remaja yang mengonsumsi jajanan rentan mengalami malnutrisi. Malnutrisi terjadi karena seseorang terus mengonsumsi makanan dan minuman jajanan berdasarkan keinginan bukan berdasarkan kebutuhan (Ratnasari & Fitriani, 2024b). Mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi asupan gizi dapat menyebabkan cepat lapar sehingga menyebabkan kompensasi energi di waktu makan selanjutnya (Woods et al., 2023). Oleh karena itu perlu adanya penyediaan makanan yang bergizi, waktu makan yang lebih fleksibel, serta edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dapat membantu menciptakan perubahan yang positif.

Berbanding terbalik dengan penelitian oleh (Fajarini et al., 2021; Heryani et al., 2024; Nabawiyah et al., 2021) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja. Peningkatan frekuensi jajan tidak selalu berbanding lurus dengan status gizi. Jajanan merupakan tambahan dari makanan utama atau selingan sehingga bukan termasuk penyebab utama yang dapat memengaruhi status gizi. Status gizi sebagian besar dipengaruhi oleh makanan utama (Suwarni et al., 2022). Faktor lain yang mempengaruhi adalah penyebab status gizi bersifat multifaktor. Pola makan dilihat dari frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan keseharian dan merupakan salah satu faktor dari sekian banyak faktor (Nurwulan et al., 2017).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan *literature review* yang sudah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ditemukan 10 studi menyatakan ada hubungan antara pola konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja dengan nilai ($p\text{-value} < 0,05 - 0,046$). Adapun 3 studi menyatakan tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan jajanan dengan status gizi remaja dengan nilai ($p\text{-value} > 0,05 - 0,052$). Makanan jajanan yang dikonsumsi remaja antara lain gorengan, mie, pisang goreng, seblak, pentol, bakso, burger, kentang goreng, keripik, kerupuk, bakso bakar, donat, minuman berasa tinggi gula dan minuman bersoda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agharid, D., & Nadhiroh, S. R. (2024). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Santri Putra Pesantren Al-Qodri Jember. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 180–186.
- Anggraini, R. D. (2025). Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Metro. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Awaliah, Widiastuti, E., Rita, E., Setiyono, E., & Zuryati, M. (2023). A Correlation between Food Intake and Physical Activity with the Incidence of Malnutrition in Adolescents in the Senen District Area. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(2), 405–410.
- Cahyani, D. E. R. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Protein, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Remaja Putri Pondok Pesantren Nurul Burhany 2 Mranggen, Demak. Universitas Islam Negei Walisongo.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-53>
- Erren, Y. N., Jamila, F., & Rahagia, R. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Pangan Harian dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di SMK 2 Antartika Sidoarjo. *Jurnal Info Kesehatan*, 13(2), 92–98.
- Etik, K., Ayu, K. S., & Ifa, R. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 2, 1–7.
- Fajarini, I. A. 4, Matsuzaki, M., Ruggiero, C. F., Wensel, C. R., Chung, S., Hopkins, L., Poirier, L., Ramos, U. C., & Gittelsohn, J. (2021). Low Healthy Diet Self-Efficacy and Intentions Associated with High Sweet Snacks and Sugar Sweetened Beverages Consumption among African American Adolescents Recruited from Low-Income Neighborhoods in Baltimore. *Nutrients*, 13(12).
- Hakimi, A. N. Q., Sholichah, F., & Hayati, N. (2023). Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Semarang. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 4(02), 32–36.
- Heryani, A., Yulian, F. C., & Fajri, R. (2024). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja di SMP N 1 Ngawen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial*, 2(4), 13–25. <https://doi.org/10.59024/jikas.v2i4.867>

- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Khan, M. F., Banerjee, S., Bandyopadhyay, K., S, K., Akkilgunata, S., Tripathy, J., Solanki, R., Arvind Singh Kushwaha, & Deshmukh, P. (2022). Role of dietary habits and personal hygiene on nutritional status of school-going adolescents: A cross-sectional study in selected schools located in slum areas of Nagpur City, Maharashtra. *Ann Afr Med*, 21(3), 185–192.
- Mubin, M. R. (2025). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja*. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Naufalina, M. D., & Damayanti, A. Y. (2021). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, kualitas tidur dengan status gizi santriwati Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1. *Darussalam Nutrition Jurnal*, 5(1), 78–89.
- Nurlabibah, N., Hapsari, A. I., & Rosmana, Dh. W. (2023). Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Santri Putri di Pondok Pesantren X. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 2(2), 79–90.
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Debby, E. S. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Argipa*, 2(2), 65–74.
- Oktavia, A., Sukanto, E., & Utami, R. P. (2025). Hubungan Tingkat Konsumsi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Nabil Husein Samarinda. *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, 1(1), 9–17.
- Qoirinnisa, A., Aly, S., Fitriyani, S., Eka, R. A., & Dewi, P. (2024). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(1), 32–37. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Raisan, M., Ichsan, A., & Febriyanti, E. (2024). Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Pada Masa. *Pandu Husada*, 5(3).
- 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. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 17(2), 131–140.
- Ratnasari, K., & Fitriani, R. J. (2024a). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMA Pangudi Luhur Sedayu Yogyakarta. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(2), 89. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i2.671>

- Ratnasari, K., & Fitriani, R. J. (2024b). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Pangudi Luhur Sedayu Yogyakarta. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 9(2), 89. <https://doi.org/10.52822/jwk.v9i2.671>
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2022). Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Gizi Dietetik*, 1(3), 189–195. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik>
- Utami, H. D., Siregar, A., & StuiGizi, P. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279–286. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Woods, N., Seabrook, J. A., Haines, J., Stranges, S., Minaker, L., O'Connor, C., Doherty, S., & Gilliland, J. (2023). Breakfast Consumption and Diet Quality of Teens in Southwestern Ontario. *Current Developments in Nutrition*, 7(2). <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2022.100003>