

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Usia 13-18 Tahun di Kelurahan Nunu

Doni Ramadhan¹, Adillah Imansari², Nurdiana³,

¹²³Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara Palu, Jalan Untad 1 Sulawesi Tengah, Indonesia

Korespondensi E-mail: doniramadhan504@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Dua faktor yang sering memengaruhi status gizi remaja adalah kebiasaan konsumsi jajanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi, serta rendahnya aktivitas fisik. Tujuan penelitian yaitu Menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja usia 13–18 tahun di Kelurahan Nunu. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi berjumlah 1.107 remaja, dengan sampel 91 responden yang dipilih menggunakan teknik cluster. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner (FFQ dan PAL). Variabel independen adalah kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square. Responden dengan kebiasaan jajan sering sebanyak 70,3% yang berstatus gizi lebih, dan aktivitas fisik ringan sebesar 49,3% pada status gizi lebih. Status gizi responden menunjukkan 56% gizi normal, 37,4% gizi lebih, dan 6,6% gizi kurang. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan ($p=0,00$) dan aktivitas fisik ($p=0,02$) dengan status gizi. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

Kata Kunci: Kebiasaan Konsumsi Jajanan, Aktivitas Fisik, Status Gizi

The Relationship Between Snack Consumption Habits and Physical Activity with Nutritional Status Among Adolescents Aged 13–18 Years in Nunu Subdistrict

ABSTRACT

Adolescents are an age group that is vulnerable to nutritional problems, including both undernutrition and overnutrition. Two factors that commonly influence the nutritional status of adolescents are the habit of consuming high-calorie, low-nutrient snacks and low levels of physical activity. This study aims to analyze the relationship between snacking habits and physical activity with the nutritional status of adolescents aged 13 to 18 years in Nunu Subdistrict. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The population consisted of 1,107 adolescents, with a sample of 91 respondents selected using a cluster sampling technique. Data were collected through interviews and questionnaires, including a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and Physical Activity Level (PAL) assessment. The independent variables were snacking habits and physical activity, while the dependent variable was nutritional status. Bivariate analysis was conducted using the Chi-Square test. Among the respondents with frequent snacking habits, 70.3% were classified as having excess nutritional status, while

49.3% of those with light physical activity also had excess nutritional status. Overall, 56% of respondents had normal nutritional status, 37.4% had excess nutrition, and 6.6% were undernourished. There was a significant relationship between snacking habits ($p = 0.00$) and physical activity ($p = 0.02$) with nutritional status. There is a significant relationship between snacking habits and physical activity with the nutritional status of adolescents aged 13–18 years in Nunu Subdistrict.

Keywords: Snacking Habits, Physical Activity, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Remaja adalah usia periode transisi dari masa awal anak-anak hingga masa dewasa. Masa awal remaja ditandai dengan adanya perubahan bentuk tubuh, emosi, minat, pola pikir dan pola perilaku. Seseorang yang memasuki masa remaja umumnya memiliki emosi yang labil, mudah terpengaruhi oleh lingkungan dan orang-orang sekitarnya serta mudah perkembangan zaman seperti mode dan tren yang sedang berkembang di masyarakat. Remaja juga rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang atau gizi lebih (Ratnasari dan Fitriani, 2024).

Menurut WHO 2016, tingkat prevalensi pada anak-anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun dengan standar deviasi (Body Mass Index) adalah 10,5 dianggap kurus, 18% dianggap gizi lebih atau *overweight* dan 6,8% obesitas. Menurut Riskesdas 2018 secara nasional prevalensi status gizi berdasarkan Index Massa Tubuh pada remaja yang mengalami obesitas didapatkan sebesar 21,8%.

Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Palu (Dinkes) Tahun 2023, jumlah remaja di Kota Palu mencapai 7.847 orang. Adapun status gizi remaja di Kota Palu terdiri dari, sangat kurus sebanyak 107 kasus, kurus sebanyak 673 kasus, status gizi normal sebanyak 6.667 kasus, gizi lebih sebanyak 333 kasus, dan obesitas sebanyak 98 kasus (Dinkes Kota Palu, 2023).

Overweight atau gizi lebih pada remaja merupakan masalah serius karena dapat berlanjut hingga usia dewasa. Kejadian gizi lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multifaktorial, di antaranya adalah asupan zat gizi makro yang berlebihan, seringnya konsumsi jajanan atau makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, riwayat obesitas pada orangtua, serta kebiasaan tidak sarapan (Vivera Pane *et al.*, 2023). Makanan kekinian umumnya mengandung kalori yang tinggi dan tidak termasuk dalam kategori makanan sehat. Makanan tersebut, yang relatif lezat, umumnya mengandung lemak, gula, garam, serta kalori yang cukup tinggi (Anggie Annisa Permatasari *et al.*, 2024).

Kebiasaan mengonsumsi jajanan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan konsumsi jajanan. Jajanan merupakan makanan atau cemilan yang biasanya dijual di tempat-tempat umum, seperti pasar, sekolah atau dipinggir jalan. Jajanan yang mengandung lemak tinggi dapat mempengaruhi kesehatan remaja (Rahmi *et al.*, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada pengukuran TB dan BB pada 30 remaja di Kelurahan Nunu menggunakan *microtoise* dan timbangan berat badan, didapatkan bahwa lebih dari 10 orang remaja mengalami gizi lebih dengan usia 15-18 tahun diketahui 47% gizi lebih, 33% gizi normal dan 20% gizi kurang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, 10 dari 30 responden menyatakan bahwa mereka masih sering membeli jajan yang ada di pinggir jalan sekitaran kompleks Kelurahan Nunu di waktu bebas misalnya setelah sholat zuhur, pulang dari sekolah atau sebelum magrib. Mayoritas jajanan yang tersedia di pusat jajanan kompleks Kelurahan Nunu makan sudah siap makan seperti gorengan, cilok, somay, bakso, batagor, cireng, minuman manis atau kemasan dan snack ringan seperti keripik.

Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja usia 13-18 tahun di kelurahan nunu

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross sectional*, di mana pengumpulan data dilakukan secara bersamaan. Pengambilan data mengenai kebiasaan konsumsi jajanan, aktivitas fisik dengan status gizi remaja di kelurahan nunu, dikumpulkan secara bersamaan. (Sugiyono, 2018). Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di kelurahan nunu yang berusia 13-18 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Maka didapatkan sampel sebanyak 91 responden. Teknik pengambilan sampel adalah *cluster sampling*, dengan alat yang digunakan kuesioner FFQ dan *Physical Activity Level (PAL)* dan pengukuran tinggi dan berat badan. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Univariat

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan pada remaja di Kelurahan Nunu yang berusia 13-15 tahun melibatkan sebanyak 91 responden dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut:

Tabel 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan pendidikan pada remaja di Kelurahan Nunu (f=91).

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
13 Tahun	9	9,9
14 Tahun	5	5,5
15 Tahun	10	11,0
16 Tahun	11	12,0
17 Tahun	23	25,3
18 Tahun	33	36,3
Jenis Kelamin		
Laki Laki	38	41,8
Perempuan	53	58,2
Pendidikan		
SMP	25	27,5
SMA	49	53,8
MAHASISWA	17	18,7

^aTotal sampel keseluruhan, Sumber: Data Primer (2025).

Berdasarkan Tabel 4.1, diatas yang tertinggi yaitu mayoritas responden berada pada usia 18 tahun, yaitu sebanyak 33 orang (36,3%) dan sedangkan yang paling sedikit yaitu usia 14 tahun sebanyak 5 orang (5,5%). Ditinjau dari jenis kelamin, sebagian besar merupakan perempuan dengan jumlah 53 responden (58,2%). Sementara itu, berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA, yaitu sebanyak 49 orang (53,8%).

Kebiasaan konsumsi jajanan, aktivitas fisik dan Status Gizi

Distribusi responden yangn berdasarkan kebiasaan konsumsi jajanan diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu 'sering' dan 'jarang'. Kategori tersebut ditentukan berdasarkan nilai median, di mana 'sering' diartikan sebagai nilai yang sama dengan atau lebih dari median (\geq median), dan 'jarang' sebagai nilai di bawah median ($<$ median). Dan aktivitias fisik dalam penelitian ini merujuk pada seluruh bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh responden dalam waktu 24 jam atau dalam sehari-harian. Aktivitas fisik diklasifikasikan ke dalam tiga kategori, yaitu ringan, sedang, dan berat. Distribusi kebiasaan konsumsi jajanan dari 91 remaja di Kelurahan Nunu disajikan pada Tabel 4.2 berikut.

Tabel 4. 2 Disribusi Responden terhadap kebiasaan konsumsi jajanan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi remaja dikelurahan Nunu (f=91)^a

Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kebiasaan konsumsi jajanan		
Jarang	38	41,8
Sering	53	58,2
Aktivitas Fisik		
Ringan	61	67,0
Sedang	30	33,0
Status Gizi		
Gizi Kurang	6	6,6
Gizi Normal	51	56,0
Gizi Lebih	34	37,4

^aTotal Sampel Keseluruhan. Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 4.2. Dari total 91 responden diketahui bahwa sebagian besar remaja berada dalam kategori sering mengonsumsi jajanan, yaitu sebanyak 53 orang (58,2%), sedangkan sebanyak 38 orang (41,8%) tergolong jarang mengonsumsi jajanan dan aktivitas fisik Berdasarkan tingkatannya yaitu aktivitas fisik ringan, yaitu sebanyak 59 remaja (67,0%), sedangkan sebanyak 32 remaja (33,0%). sedangkan status gizi yang terbanyak yaitu gizi normal 51 orang (56,0) dan yang paling sedikit yaitu gizi kurang 6 orang (6,6%)

Uji Bivariat

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di Kelurahan Nunu

Tabel 4.3 Hubungan kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi remaja di kelurahan Nunu ($f=91$)^a

Kebiasaan Konsumsi Jajanan	Status Gizi						Total	P-Value	
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih				
	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%			
Jarang	6	16,2	26	70,3	5	13,5	37	100	0,000
Sering	0	0	25	46,3	29	53,7	54	100	

^aTotal sampel keseluruhan. ^bkebiasaan konsumsi jajanan., Status Gizi.,

^c*Chi Square.*, signifikan bila $p < 0.00$. Sumber: Data Primer (2025).

Berdasarkan Tabel 4.3 data menunjukkan bahwa dari 26 remaja di Kelurahan Nunu yang jarang mengonsumsi jajanan, sebanyak 70,3% memiliki status gizi normal, dan 5 remaja jarang mengonsumsi jajanan sebanyak 13,5% memiliki status gizi lebih. Sementara itu, pada kelompok yang sering mengonsumsi jajanan 25 remaja yang sering mengonsumsi jajanan, sebanyak 46,3% memiliki status gizi normal, dan 29 remaja yang di kelurahan nunu yang sering mengonsumsi jajanan sebanyak 53,7% memiliki status gizi lebih. Hasil ini menunjukkan bahwa banyak remaja yang mengalami gizi lebih lebih sering mengonsumsi jajanan.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dan status gizi menunjukkan nilai yang signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi. Kebiasaan mengonsumsi jajanan secara berlebihan pada remaja di Kelurahan Nunu dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi lebih pada remaja tersebut.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kelurahan Nunu

Tabel 4.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di Kelurahan Nunu ($f=91$)^a

Aktivitas Fisik	Status Gizi						Total	P-Value	
	Gizi Kurang		Gizi Normal		Gizi Lebih				
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%			
Ringan	2	3,3	29	47,5	30	49,2	61	100	0,002
Sedang	4	13,3	22	73,4	4	13,3	30	100	

^aTotal sampel keseluruhan. ^bAktivitas Fisik., Status Gizi., ^c*Chi Square.*, signifikan bila $p < 0.02$. Sumber: Data Primer (2025).

Berdasarkan Tabel 4.4, dari 91 responden, mayoritas yang memiliki aktivitas fisik ringan (47,5%) menunjukkan status gizi normal. sedangkan aktivitas fisik ringan pada status gizi lebih yaitu 30 responden (49,2%).

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, hubungan antara aktivitas fisik dan status

gizi menu njuukkan nilai yang signifikan sebesar 0,002 ($p < 0,005$). Oleh karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi

Kebiasaan konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di Kelurahan Nunu

Berdasarkan dari hasil penelitian bahwa diketahui remaja yang sering mengonsumsi jajanan sebanyak 53,7% yang mengalami gizi lebih yang akan berpotensi pada obesitas dan yang konsumsi jarang 13,5% yang mengalami gizi lebih karena yang mereka konsumsi jajanan hanya sedikit akan tetapi mereka mengonsumsi makanan yang tinggi kalori seperti nasi dalam porsi besar dan lauk tinggi lemak seperti ayam goreng, daging berlemak, atau *fast food* buatan rumah. Dan remaja yang sering mengonsumsi jajanan tapi memiliki status gizi normal dikarenakan mereka mengonsumsi jajanan dalam porsi sedikit tapi sering, dan tidak mengonsumsi makanan tinggi kalori secara berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa remaja yang sering mengonsumsi jajanan sebanyak 53,7% mengalami gizi lebih yang berpotensi menyebabkan obesitas. Sementara itu, remaja yang jarang mengonsumsi jajanan, sebanyak 13,5%, juga mengalami gizi lebih. Hal ini disebabkan karena meskipun mereka jarang mengonsumsi jajanan, mereka tetap mengonsumsi makanan tinggi kalori dalam porsi besar, seperti nasi dalam jumlah berlebihan serta lauk yang tinggi lemak, seperti ayam goreng, daging berlemak, atau makanan cepat saji buatan rumah. Sebaliknya, remaja yang sering mengonsumsi jajanan namun memiliki status gizi normal umumnya mengonsumsi jajanan dalam porsi kecil namun dengan frekuensi sering, serta tidak mengonsumsi makanan tinggi kalori secara berlebihan.

Gizi lebih atau obesitas terjadi karena seorang mengonsumsi makanan dan minuman jajanan berdasarkan keinginan bukan karena kebutuhan oleh tubuh, mengakibatkan energi yang berlebihan masuk ke dalam tubuh yang tidak seharusnya. Status Gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan. Kelebihan energi yang dikonsumsi disimpan di dalam jaringan dalam bentuk lemak. Gizi lebih dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya perilaku atau gaya hidup seseorang dan lingkungan sekitarnya ataupun teman sebaya (Rumida and Doloksaribu, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Rohmatin, 2023) terdapat hubungan antara konsumsi jajanan dan status gizi, dengan kategori sering mengonsumsi jajanan sebanyak 28 responden (42,9%) dan kategori jarang sebanyak 17 responden (28,1%). Dari hasil penelitian, 18 responden yang jarang mengonsumsi jajanan dan 7 responden yang sering mengonsumsi jajanan menunjukkan status gizi normal. Remaja yang terbiasa mengonsumsi jajanan berisiko mengalami perubahan pada status gizinya, karena jajanan pada umumnya mengandung sedikit gizi yang pada gilirannya dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan nutrisi seorang remaja. sejalan dengan penelitian Ratnasari dan Fitriani, (2024), terdapat hubungan konsumsi jajanan dengan status gizi, antara makanan jajanan dengan status gizi.

Berbanding terbalik dengan penelitian Suwarni (2023), didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi. Hal ini menandakan bahwa peningkatan frekuensi yang tidak

terlalu berbanding terbalik lurus dengan status gizi. Jajanan merupakan makanan tambahan dari makanan utama atau selingan sehingga bukan menjadi penyebab utama yang mempengaruhi status gizi. Sejalan dengan penelitian Rositadinyati dan Purwant (2020) tidak terdapat hubungan dengan konsumsi jajanan dengan status gizi pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Faktor yang menyebabkan remaja dengan frekuensi konsumsi jajanan dalam kategori sering antara lain adalah kesempatan untuk mengonsumsi jajanan saat istirahat di sekolah dan ajakan dari teman. Selain itu, remaja cenderung lebih memilih makanan yang digoreng, karena selain dapat dijadikan lauk pauk, makanan tersebut juga berfungsi sebagai camilan. Makanan gorengan banyak dijual baik di lingkungan sekolah maupun di luar.

Remaja yang mengalami gizi lebih cenderung lebih banyak mengonsumsi jenis jajanan asin, dari hasil wawancara pada responden yang mengalami gizi lebih yaitu makanan yang sering dikonsumsi adalah bakso, bakar, seblak, nugget ayam dan gorengan yang tinggi lemak. Gorengan merupakan sumber lemak jenuh, dan konsumsi lemak yang tinggi serta berlebihan dapat meningkatkan risiko penambahan berat badan dan kegemukan (*overweight*). Selain itu, proses penggorengan yang menggunakan minyak secara berulang dapat meningkatkan kadar lemak dan kalori dalam makanan. Jika dikonsumsi secara berlebihan, hal ini dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan, seperti peningkatan indeks massa tubuh, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung dan kondisi kesehatan lainnya (Mukhlisa and Nugroho, 2021). dan juga dari hasil penelitian bahwa remaja yang mengalami gizi lebih lebih sering mengonsumsi minuman manis dalam sehari bisa lebih dari 2 kali seperti es poci, es milo dan es jeruk dan kandungan di setiap pembuatan minuman tersebut terdapat banyak gula seperti pembuatan es teh poci dengan penambahan setengah kg gula disatu kali pembuatan sedangkan es milo ada penambahan air gula kisaran 20 ml dan di tambahkan pula susu kental manis sebanyak 40 ml. dan es jeruk jga ada penambahan air gula kisaran 80 ml.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di Kelurahan Nunu

Sesuai hasil uji statistik menggunakan uji *chi Square* didapatkan hasil nilai $p < 0,005$. nilai tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di kelurahan nunu. Aktivitas fisik cukup berpengaruh besar terhadap kestabilan berat badan. Semakin aktif seseorang melakukan aktivitas fisik makan semakin banyak energi yang dikeluarkan. Jika asupan makan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka remaja akan mudah mengalami kelebihan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Rochmah & Nadhiroh, 2(024), Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi pada remaja, di mana kategori aktivitas fisik ringan mencakup 62 orang (77,5%), aktivitas fisik sedang sebanyak 15 orang (18,8%), dan aktivitas fisik berat sebanyak 3 orang (3,8%). Ketidaksesuaian antara tingkat aktivitas fisik dan jumlah kalori yang dikonsumsi dapat berpotensi menyebabkan masalah gizi lebih. Berdasarkan konsep aktivitas fisik, individu yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi cenderung mengalami peningkatan pengeluaran energi. sejalan dengan penelitian (Kurnia Sofiani *et al.*, 2023) yang menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi pada siswa SMPN 2 Karawang.

Status gizi lebih (58,3%) memiliki aktivitas ringan dan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang memiliki status gizi normal (72,2%).

Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Adibah Afriastini, (2023), tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa profesi dokter FK Umi tahun 2017. begitupun dengan penelitian Rani Riwu, dan Utma Aspatria (2024) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja SMPN 6 Kupang. Karena cenderung yang memiliki aktivitas ringan, sedang dan berat memiliki status gizi normal. Sejalan Penelitian yang dilakukan oleh (Harianti, 2021) menunjukkan bahwa salah satu faktor penyebab masalah status gizi yang berkaitan dengan pola aktivitas adalah kurangnya aktivitas fisik, khususnya olahraga. Kurangnya keterlibatan dalam aktivitas fisik yang dapat merangsang pengeluaran energi, seperti olahraga yang memicu keluarnya keringat, berisiko menyebabkan kelebihan berat badan.

Hasil penelitian menunjukkan remaja yang memiliki aktivitas ringan mayoritas memiliki status gizi lebih yaitu sebanyak 30 sedangkan untuk aktivitas ringan yang memiliki status gizi normal yaitu 29 orang. Hal ini dapat diartikan karena dari hasil wawancara, remaja dikelurahan Nunu tidak terlalu banyak melakukan aktivitas, aktivitas setelah pulang sekolah banyak hanya berbaring dan bermain hp sekitaran 6-7 jam dalam sehari, adapun remaja yang sering melakukan olahraga sore seperti jogging biasanya 1-2 jam dalam sehari dan juga ada yang melakukan aktivitas seperti menyapu, ngepel rumah 30-1 jam.

Kebiasaan dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin memiliki peran penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan sistem metabolisme, serta berkontribusi terhadap produksi antibodi dalam tubuh sehingga seseorang menjadi tidak mudah terserang penyakit infeksi. Remaja yang terbiasa melakukan aktivitas fisik cenderung terhindar dari penyakit degeneratif maupun obesitas. Disarankan untuk melakukan aktivitas fisik minimal selama 30 menit per hari, sebanyak 3 hingga 5 kali dalam satu minggu (Kemenkes RI, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 91 remaja di Kelurahan Nunu mengenai hubungan antara kebiasaan konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi, dapat disimpulkan bahwa: Mayoritas responden berusia 18 tahun (36,3%), berjenis kelamin perempuan (58,2%) dan pendidikan mayoritas SMA (53,8%).

Sebagian besar responden tergolong dalam kategori sering mengonsumsi jajanan (58,2%), terutama makanan yang digoreng seperti nugget ayam goreng, bakso bakar, sosis bakar, serta minuman manis seperti es teh poci dan es Milo. Selain itu, mayoritas responden juga memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan (67,0%), yang ditandai dengan kebiasaan bermain handphone lebih dari lima jam per hari dan jarang melakukan aktivitas olahraga.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi jajanan dengan status gizi pada *p-value* 0,00. Dan responden yang sering mengonsumsi jajanan cenderung memiliki status gizi lebih.

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi *p-value* 0,002. responden dengan aktivitas fisik ringan lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki status gizi lebih di bandingkan aktivitas fisik sedang.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas wawasan mengenai pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik pada remaja. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan lembar observasi guna memperoleh data yang lebih akurat, serta melibatkan jumlah responden yang lebih banyak agar temuan lebih mewakili dan dapat digeneralisasikan.

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan pola makan anak dengan menyediakan makanan bergizi dan memberikan edukasi tentang dampak buruk makanan tidak sehat. Masyarakat juga dapat membentuk komunitas peduli remaja untuk mengawasi kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Kesadaran bersama penting agar pola hidup tidak sehat tidak berdampak negatif pada generasi muda di masa depan.

Disarankan agar pihak kelurahan bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk mengadakan edukasi remaja tentang bahaya konsumsi jajanan berlebihan dan pentingnya aktivitas fisik, serta melakukan pemantauan gizi secara berkala melalui posyandu remaja atau penyuluhan rutin di lingkungan RT/RW.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah, A.K. Hermiaty N, Lilian T. L, Armanto M, H. H. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik dan Sedentary lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Program Profesi Dokter Angkatan 2017 FK UMI. *Fakumi medical journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3 (6), 2808–9146.
- Anggie, A. P. Fransisca P. A. Agista P. P. Nurul A. Siti M. & Erintya A. 2024. Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Dinas Kesehatan Kota Palu 2023. "Data Status Gizi Remaja Usia 13-18 Tahun." Kemenkes RI, 2019. "Frekuensi Aktivitas Fisik pada Remaja" Jakarta.
- Kurnia S, E., Vera Pujiani Rahayu, V., Senia, E., Rinike Luakusa, A., & Retno Lestari, C. 2023. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(2)(17), 26–31.
- Mukhlisa, N., & Nugroho, P. S. 2021. Hubungan Konsumsi Buah dan Makan Gorengan dengan Kejadian Overweight Pada Remaja SMA Negeri 1 Sangkulirang. *Borneo Student Research*, 2(3), 1908–1914.
- Rani R, Utma A, & Rut Rosina R. 2024. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 6 Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 40–48. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i1.2626>
- Rahmi, S. 2020. hubungan makanan jajanan sehat dan efek negatif dengan status gizi anak sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian 2018 CARA*, 260–265.
- Ratnasari, K., & Fitriani, R. J. 2024. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Pangudi Luhur Sedayu. *Jurnal Wacana Kesehatan* 9(2), 89–96.
- Rohmatin, N. I. 2023. Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Siswa DI SMAN 2 Bojonegoro. *Jurnal Kesehatan Institusi Kesehatan Dan Bisnis*, 1((2)), 2–9.

- Rositadinyati, A. F., Purwanti, L., & Faculty, P. H. 2020. Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *Ghidza : jurnal gizi dan kesehatan*, 4(1), 79–89.
- 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>
- Rumida, & Doloksaribu, L. G. 2021. Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMP Budi Murni 2 Medan. *Wahana Inovasi*, 10(1), 1–5. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction>
- Sugiyono, P. D. 2018. *Metedologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung.
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. 2023. Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Sarapan, dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 1(3), 189–195. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.189-195>
- Vivera P, R., Aisyah, A., Handayani, H., Zimamuz, A., Al Hajiri, Z., Kedokteran, F., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. 2023. Edukasi Pencegahan Obesitas Pada Remaja Santri Pondok Pesantren Hidayatullah Al Muhajirin Bangkalan. *Communnity Development Journal*, 4(6), 12744–12747.