

PENGARUH POLA KONSUMSI JAJANAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI SMK NEGERI 1 KERTAJATI

Novita Rahmawati¹, Frisca^{2*}

¹Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

²Bagian Gizi, Fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

*Email Korespondensi : frisca@fk.untar.ac.id

Abstract: *The Effect of Snack Consumption Patterns on The Nutritional Status of Teenagers at SMK Negeri 1 Kertajati.* Contemporary lifestyle changes among adolescents, particularly snack consumption behavior, may significantly influence nutritional status. Snacks are defined as foods consumed outside main meals and contribute to daily energy intake; excessive consumption without adequate physical activity may increase the risk of over-nutrition. This study aimed to analyze the association between snack consumption patterns and nutritional status among students at SMK Negeri 1 Kertajati. An analytical observational study with a cross-sectional design was conducted involving 257 eleventh-grade students selected through consecutive sampling. Data were collected using daily dietary pattern questionnaires and a Food Frequency Questionnaire (FFQ), along with anthropometric measurements to determine body mass index (BMI). Nutritional status was classified according to the CDC 2000 growth reference. Statistical analysis was performed using the chi-square test. The results showed that 55.3% of respondents had infrequent snack consumption (<3 times/week), 57.2% had low snack intake (<3 times/day), and 44.4% were categorized as over-nourished. Heavy snacks were the most commonly consumed (62.6%), followed by light snacks (57.6%) and beverages (35.4%), while fruit-based snacks were least consumed (19.5%). Significant associations were found between snack consumption frequency ($p = 0.021$) and snack intake amount ($p = 0.004$) with nutritional status. Uncontrolled snack consumption patterns are a significant risk factor for over-nutrition among adolescents.

Keywords: *Snack Consumption Pattern, Nutritional Status, Students, SMK Negeri 1 Kertajati*

Abstrak: **Pengaruh Pola Konsumsi Jajanan terhadap Status Gizi Remaja di SMK Negeri 1 Kertajati.** Perubahan gaya hidup remaja, khususnya pola konsumsi jajanan, berpotensi memengaruhi status gizi. Jajanan merupakan makanan yang dikonsumsi di luar waktu makan utama dan berkontribusi terhadap asupan energi harian. Konsumsi jajanan yang berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan risiko gizi lebih. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara pola konsumsi jajanan dan status gizi pada siswa SMK Negeri 1 Kertajati. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dan melibatkan 257 siswa kelas XI yang dipilih melalui metode *consecutive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pola konsumsi harian dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), serta pengukuran antropometri untuk menentukan indeks massa tubuh (IMT) berdasarkan standar CDC 2000. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55,3% responden memiliki frekuensi konsumsi jajanan jarang (<3 kali/minggu), 57,2% memiliki jumlah konsumsi jajanan rendah (<3 kali/hari), dan 44,4% termasuk kategori status gizi lebih. Jenis jajanan yang paling banyak dikonsumsi adalah jajanan berat (62,6%), diikuti camilan (57,6%) dan minuman (35,4%), sedangkan jajanan buah paling sedikit dikonsumsi (19,5%). Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi jajanan ($p = 0,021$) dan jumlah konsumsi jajanan ($p = 0,004$) dengan status gizi. Pola konsumsi jajanan yang tidak terkontrol merupakan faktor risiko penting terjadinya gizi lebih pada remaja.

Kata Kunci: *Pola Konsumsi Jajanan, Status Gizi, Siswa, SMK Negeri 1 Kertajati.*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan perubahan gaya hidup telah memengaruhi pola konsumsi masyarakat, termasuk meningkatnya konsumsi jajanan. Jajanan merupakan makanan selingan yang dikonsumsi di luar waktu makan utama dan umumnya dikonsumsi saat berkumpul bersama teman atau keluarga. Jenis makanan ini sangat populer di kalangan remaja. Namun, sebagian besar jajanan tergolong kurang sehat karena mengandung kalori, gula, dan natrium yang tinggi, serta rendah serat (Puspasari, 2020).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai kelompok usia 10–19 tahun, sedangkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 menetapkan rentang usia remaja antara 10–18 tahun (Khairunnisa & Usiono, 2023). Laporan monitoring keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) tahun 2016 menunjukkan bahwa hanya 1% anak yang tidak membeli jajanan di sekolah, sementara 98,9% lainnya masih mengonsumsi jajanan selama jam sekolah. Kebiasaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain besaran uang jajan, pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, kurangnya pengawasan orang tua, serta keterbatasan pengetahuan gizi (Kusuma & Dewi, 2024).

Perubahan pola konsumsi pada remaja berpotensi menimbulkan masalah gizi. Data WHO (2018) menunjukkan bahwa sekitar 27% remaja mengalami gizi kurang dan sekitar 30% mengalami gizi lebih atau obesitas. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (*Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan - Penyakit Tidak Menular Indonesia*, 2020) melaporkan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13–15 tahun dan 13,5% pada usia 16–18 tahun. Di Jawa Barat, Riskesdas 2018 mencatat prevalensi gizi lebih sebesar 10,9% dan obesitas 4,5%, sedangkan di Kabupaten Majalengka prevalensi gizi lebih mencapai 12,8% dan obesitas 2,8% (Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018, n.d.). Data tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja masih menjadi isu kesehatan yang serius.

Pola konsumsi jajanan sering dikaitkan dengan status gizi karena berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Rekomendasi konsumsi jajanan dalam pedoman gizi seimbang adalah sebesar 50–100 kkal dengan frekuensi 2–3 kali per hari (Puspasari, 2020). Namun, jajanan umumnya mengandung karbohidrat dan lemak dalam jumlah tinggi sehingga berpotensi meningkatkan asupan energi harian. Jika dikonsumsi berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai, kondisi tersebut dapat menyebabkan kelebihan energi. Kebutuhan energi remaja usia 16–18 tahun berbeda menurut jenis kelamin, yaitu sekitar 2.600 kkal untuk laki-laki dan 2.200 kkal untuk perempuan (Lestari & Rosyada, n.d.).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang belum konsisten mengenai hubungan antara pola konsumsi jajanan dan status gizi. Penelitian oleh Puspasari (2020) pada mahasiswa menemukan adanya hubungan signifikan antara konsumsi jajanan dan status gizi, sedangkan penelitian Manoppo (2019) pada siswa SMP dan SMA tidak menemukan hubungan yang bermakna secara statistik. Belum terdapat penelitian yang secara spesifik menilai hubungan pola konsumsi jajanan dengan status gizi pada siswa SMK di wilayah Kertajati. Berdasarkan ketidakkonsistenan hasil penelitian sebelumnya serta pentingnya optimalisasi status gizi pada masa remaja, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi jajanan dan status gizi pada siswa SMK Negeri 1 Kertajati.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*), yang dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kertajati, Kabupaten Majalengka, pada periode Januari–Juni 2025. Subjek penelitian meliputi seluruh populasi terjangkau siswa kelas XI yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *consecutive non-random sampling*. Besar sampel dihitung menggunakan rumus analitik kategorik dan diperoleh jumlah minimal 240 responden. Kriteria inklusi

dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang bersedia mengikuti penelitian dan menandatangani *informed consent*. Penelitian ini tidak menetapkan kriteria eksklusi. Seluruh prosedur penelitian telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK).

Pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner oleh responden. Pengukuran antropometri meliputi tinggi badan dan berat badan yang diukur secara langsung menggunakan *microtoise* dan timbangan digital. Status gizi ditentukan berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan diklasifikasikan menggunakan standar referensi kurva pertumbuhan Centers for Disease Control and Prevention (CDC) tahun 2000. Pola konsumsi jajanan dianalisis berdasarkan frekuensi

konsumsi, jumlah konsumsi jajanan, serta jenis jajanan yang dikonsumsi di luar waktu makan utama. Jenis jajanan dikelompokkan menjadi jajanan berat, camilan, minuman, dan jajanan buah. Setiap responden memungkinkan untuk mengonsumsi lebih dari satu jenis jajanan, sehingga data jenis jajanan bersifat *multiple response*. Data pola konsumsi diperoleh melalui kuesioner pola konsumsi harian dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *chi-square* dalam tabel kontingensi 2×3 untuk menilai hubungan antara pola konsumsi jajanan dan status gizi.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Data tabel 1 menunjukkan, usia rata-rata responden 16.59 tahun dengan proporsi jenis kelamin laki-laki 131 orang (51%) sedikit lebih tinggi dibanding perempuan 126 orang (49%). Selain itu, hasil pengukuran antropometri menunjukkan rata-rata berat badan 54.53 kg dan tinggi

badan 159.52 cm. Didapatkan sebagian besar responden memiliki besaran uang jajan sedikit (< 15.000) dengan jumlah 140 orang (54.5%). Selain itu, frekuensi olahraga sebagian besar responden adalah jarang (< 3 kali per minggu) dengan jumlah 201 orang (78.2%) dan sebagian kecil sering (≥ 3 per minggu) dengan jumlah 56 orang (21.8%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n (%)	Mean (±)
Usia		16.59 (0.623)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	131 (51)	
Perempuan	126 (49)	
Berat Badan		54.53 (12.499)
Tinggi Badan		159.52 (8.195)
Besaran Uang Jajan		
Sedikit (< 15.000)	140 (54.5)	
Sedang (15.000 – 20.000)	83 (32.3)	
Lebih (> 20.000)	34 (13.2)	
Frekuensi Olahraga		
Jarang	201 (78.2)	
Sering	56 (21.8)	

2. Pola Konsumsi Jajanan

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden memiliki frekuensi jajan jarang (< 3 kali per minggu) berjumlah 142 orang (55.3%), frekuensi jajan sering (≥ 3 kali per minggu) lebih sedikit dengan jumlah 115 orang (44.7%). Sebagian besar responden memiliki jumlah jajan sedikit (< 3 kali per

hari) yaitu 147 orang (57.2%), responden yang memiliki jumlah jajan banyak (≥ 3 kali per hari) berjumlah 110 orang (42.8%). Responden yang mengonsumsi camilan 161 orang (62.6%), jajanan berat 148 orang (57.6%), minuman 91 orang (35.4%), dan jajanan buah yaitu berjumlah 50 orang (19.5%).

Tabel 2. Pola Konsumsi Jajanan

Variabel	n	%
Frekuensi Jajan		
Jarang	142	55.3
Sering	115	44.7
Jumlah Jajan		
Sedikit	147	57.2
Banyak	110	42.8
Jenis Jajanan		
Jajanan berat	148	57.6
Camilan	161	62.6
Minuman	91	35.4
Jajanan buah	50	19.5

3. Status Gizi

Berdasarkan Tabel 3, klasifikasi status gizi responden ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan mengacu pada kurva pertumbuhan *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC)

tahun 2000. Hasil analisis menunjukkan bahwa prevalensi status gizi tertinggi adalah status gizi lebih sebanyak 114 orang (44,4%), diikuti oleh status gizi baik sebanyak 109 orang (42,4%). Sementara itu, status gizi kurang ditemukan pada 34 responden (13,2%).

Tabel 3. Status Gizi

Variabel	n	%
Status Gizi		
Gizi Kurang	34	13.2
Gizi Baik	109	42.4
Gizi Lebih	114	44.4

4. Hubungan Frekuensi Jajan dan Jumlah Jajan dengan Status Gizi

Tabel 4 menunjukkan hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dan jumlah konsumsi jajanan dengan status gizi responden. Responden dengan frekuensi konsumsi jajanan jarang (<3 kali per minggu) sebagian besar memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 63 orang (24,5%). Sebaliknya, pada responden dengan frekuensi konsumsi jajanan sering (≥ 3 kali per minggu), mayoritas memiliki status gizi lebih sebanyak 60 orang (23,3%). Berdasarkan jumlah konsumsi jajanan, responden dengan jumlah konsumsi jajanan rendah (<3 kali per hari) sebagian besar memiliki status gizi baik, yaitu 73 orang (28,4%). Sementara itu, responden dengan jumlah konsumsi jajanan tinggi (≥ 3 kali per hari) cenderung memiliki status gizi lebih sebanyak 62 orang (24,1%).

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi jajanan dan status gizi ($p = 0,021$), serta antara jumlah konsumsi jajanan dan status gizi ($p = 0,004$). Nilai *Prevalence Ratio* (PR) menunjukkan bahwa responden dengan frekuensi konsumsi jajanan sering memiliki risiko 1,372 kali lebih tinggi mengalami gizi lebih dibandingkan responden dengan frekuensi jarang. Selain itu, responden dengan jumlah konsumsi jajanan tinggi memiliki risiko 1,593 kali lebih tinggi mengalami gizi lebih dibandingkan responden dengan jumlah konsumsi jajanan rendah. Secara klinis, temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan frekuensi dan jumlah konsumsi jajanan berkontribusi terhadap peningkatan risiko gizi lebih pada remaja, yang berpotensi berdampak pada masalah kesehatan jangka panjang apabila tidak dikendalikan sejak dini.

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Jajan, Jumlah Jajan dan Pola Konsumsi Jajan dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi						Total		P Value	PR
	Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Frekuensi Jajan										
Jarang	25	9.7	63	24.5	54	21	142	55.3	0,021	1.372
Sering	9	3.5	46	17.9	60	23.3	115	44.7		
Jumlah Jajanan										
Sedikit	22	8.6	73	28.4	52	20.2	147	57.2	0.004	1.593
Banyak	12	4.7	36	14	62	24.1	110	42.8		

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden memiliki rerata usia 16,59 tahun dengan distribusi jenis kelamin yang relatif seimbang, meskipun jumlah responden laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan. Perbedaan distribusi ini kemungkinan dipengaruhi oleh komposisi siswa di SMK Negeri 1 Kertajati, yang memang didominasi oleh siswa laki-laki. Temuan ini berbeda dengan penelitian Ratnasari & Fitriani (2024) yang melaporkan dominasi responden perempuan, yang menunjukkan bahwa karakteristik responden sangat dipengaruhi oleh konteks sekolah dan wilayah penelitian.

Mayoritas responden memiliki uang jajan dalam kategori rendah. Perbedaan temuan dengan penelitian Rahmadani et al., (2024), yang melaporkan dominasi uang jajan kategori sedang, dapat disebabkan oleh perbedaan kondisi sosiodemografi dan pendapatan orang tua. Besaran uang jajan berperan penting dalam menentukan frekuensi dan jenis jajanan yang dikonsumsi remaja.

Sebagian besar responden memiliki frekuensi olahraga yang jarang. Kondisi ini menunjukkan rendahnya aktivitas fisik pada remaja sekolah, yang berpotensi memengaruhi keseimbangan energi dan status gizi. Perbedaan hasil dengan penelitian Maslakhah & Prameswari (2022) kemungkinan berkaitan dengan perbedaan tingkat kesadaran dan kebiasaan aktivitas fisik pada masing-masing populasi penelitian.

Pola konsumsi jajanan dalam penelitian ini dianalisis berdasarkan frekuensi, jumlah, dan jenis jajanan. Mayoritas responden memiliki frekuensi dan jumlah konsumsi jajanan yang relatif rendah. Hasil ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang

melaporkan frekuensi dan jumlah jajanan yang lebih tinggi pada remaja. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh keterbatasan uang jajan serta kebiasaan membawa bekal dari rumah, yang dapat menurunkan kebutuhan untuk membeli jajanan di sekolah.

Selain itu, jenis jajanan yang paling banyak dikonsumsi adalah jajanan berat dan camilan, sedangkan jajanan buah masih jarang dikonsumsi. Pola ini menunjukkan kecenderungan remaja memilih makanan yang padat energi namun rendah serat, yang berpotensi berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi harian. Analisis status gizi berdasarkan IMT menurut umur menunjukkan bahwa status gizi lebih merupakan kategori yang paling dominan. Temuan ini berbeda dengan penelitian Al'aliyyu & Adi (2023) yang melaporkan dominasi status gizi baik pada responden. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh variasi pola konsumsi dan tingkat aktivitas fisik antar populasi.

Rendahnya frekuensi aktivitas fisik pada sebagian besar responden dalam penelitian ini diduga berperan terhadap tingginya prevalensi gizi lebih. Berdasarkan teori keseimbangan energi, asupan energi yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang memadai dapat menyebabkan akumulasi lemak tubuh dan meningkatkan risiko gizi lebih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi dan jumlah konsumsi jajanan berhubungan secara bermakna dengan status gizi. Remaja dengan frekuensi dan jumlah konsumsi jajanan yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko gizi lebih yang lebih besar. Temuan ini sejalan dengan penelitian Marnia et al., (2025), yang menyatakan bahwa konsumsi jajanan berlebih berkontribusi

terhadap peningkatan risiko kelebihan berat badan pada remaja.

Namun, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya sejalan dengan penelitian Rohmatin et al., (2023) dan Fatmawati et al., (2020), yang tidak menemukan hubungan bermakna antara konsumsi jajanan dan status gizi. Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh variasi aktivitas fisik, jenis jajanan yang dikonsumsi, serta faktor gaya hidup lain yang memengaruhi keseimbangan energi harian.

Secara biologis, konsumsi jajanan yang umumnya tinggi kalori, lemak, dan gula dapat meningkatkan asupan energi harian. Apabila kondisi ini berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup, maka risiko terjadinya ketidakseimbangan energi dan gizi lebih akan meningkat.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan peneliti untuk menilai hubungan sebab-akibat antara pola konsumsi jajanan dan status gizi. Kedua, data konsumsi jajanan diperoleh melalui kuesioner *self-report*, sehingga memungkinkan terjadinya bias ingatan dan pelaporan responden. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi upaya peningkatan kesehatan remaja di lingkungan sekolah. Sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam menyediakan pilihan jajanan sehat melalui pengelolaan kantin sekolah serta membatasi penjualan jajanan tinggi gula, lemak, dan garam. Selain itu, program edukasi gizi dan promosi aktivitas fisik perlu ditingkatkan untuk membantu siswa memahami pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup aktif. Peran orang tua juga penting dalam mengawasi pola konsumsi jajanan anak, termasuk dengan membiasakan pemberian bekal sehat dari rumah.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian, didapatkan beberapa kesimpulan yaitu dominasi frekuensi jajan jarang (< 3 kali per minggu) pada responden dengan jumlah 142 orang (55.3%) dan frekuensi jajan sering (≥ 3 kali per minggu) 115

orang (44.7%). Selain itu, mayoritas responden memiliki jumlah jajan sedikit (< 3 kali per hari) yaitu berjumlah 147 orang (57.2%), dibandingkan dengan jumlah jajan banyak yaitu 110 orang (42.8%). Jenis jajanan yang dikonsumsi adalah jajanan berat dengan jumlah responden sebanyak 154 orang (59.9%), camilan dengan jumlah 161 orang (62.6%), buah dengan jumlah 50 orang (19.5%), serta minuman dengan jumlah 91 orang (35.4%). Status gizi responden didominasi oleh kategori status gizi lebih sebanyak 44.4%, diikuti status gizi baik sebanyak 109 orang (42.4%), serta kategori status gizi kurang berjumlah 43 orang (13.2%). Didapatkan hubungan secara statistik antara frekuensi jajanan dan jumlah jajanan dengan status gizi pada siswa SMK Negeri 1 Kertajati dengan *p value* secara berurutan adalah 0.021 dan 0.004.

Siswa diharapkan lebih selektif dalam memilih jajanan dengan memperhatikan kandungan gizi dan kebersihannya, serta membatasi konsumsi jajanan tidak sehat. Orang tua perlu berperan aktif dalam mengawasi pola makan anak, misalnya dengan memberikan bekal sehat. Pihak sekolah dapat mendukung dengan menyediakan jajanan sehat melalui kerja sama dengan kantin serta rutin mengadakan edukasi gizi. Sementara itu, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan metode yang lebih objektif dan memperluas lokasi penelitian agar hasil lebih representatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al'aliyyu, F., & Adi, A. C. (2023). Analisis Korelasi Pengetahuan Gizi, Asupan Lemak Camilan, dan Pola Konsumsi Camilan dengan Status Gizi Remaja di Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 733–737. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.733-737>
- Fatmawati, I., Pradhan, A. W., & Arini, F. A. (2020). The Association Between Fast-Food Consumption and Physical Activity with Overweight Occurrence at School Among 9-11-Year-Old Children in Cakung Payangan Bekasi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 237–247. <https://doi.org/10.26553/jikm.2020>

- .11.3.236-246
Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan - Penyakit Tidak Menular Indonesia. (2020).
- Khairunnisa, S., & Usiono, U. (2023). Pentingnya Menjaga Mental Health pada Anak Remaja: Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31479–31484. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.12137>
- Kusuma, M. D., & Dewi, G. K. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Siswa/I Kelas X Dan XI Di SMK Farmasi Bogor. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 174–184. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3106>
- Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018.
- Lestari, S. A., & Rosyada, A. (n.d.). *Analyze Type, Amount, and Quality of Breakfast on the Concentration of Students at Elementary School 29 Palembang | Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health).*
- Manoppo, P. A. A. (2019). *Hubungan antara Pola Konsumsi Jajanan terhadap Status Gizi Remaja di SMP dan SMA Sekolah Kristen Makarios Jakarta [Skripsi].* Universitas Tarumanagara.
- Marnia, Astuti, N. K. Y., Fitrawati, & Asmiati. (n.d.). Hubungan Jenis Jajanan, Frekuensi Konsumsi, Jumlah Energi Dan Jumlah Protein Dengan Status Gizi Pada Anak SDN 1 Bonegunu Tahun 2022. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 4(1).
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Puspasari, D. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 45–51. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.45-51>
- Rahmadani, V. A., Kisnawaty, S. W., & Muwakhidah, M. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(2), 217–224. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1602>
- Ratnasari, K., & Fitriani, R. J. (2024). *Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Pangudi Luhur Sedayu Yogyakarta.*
- Rohmatin, N. I., Hidayati, N., & Fitria, F. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan status Gizi pada Siswa di SMAN 2 Bojonegoro. *Infokes*, 13(02), 101–109. <https://doi.org/10.30643/info>