

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN PADA REMAJA,
BESAR UANG SAKU DAN STATUS GIZI SISWA KELAS 12 SMA
WACHID HASYIM 5 SURABAYA**

Elma Syafa Kamaliya

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: elmasyafa@gmail.com

ABSTRAK

Overweight menjadi masalah yang banyak dialami remaja di Indonesia baik di perkotaan maupun di pedesaan. *Overweight* dapat terjadi karena intake makanan yang masuk dalam tubuh lebih banyak dibandingkan energi yang dikeluarkan. Salah satu makanan yang banyak dikonsumsi remaja adalah jajanan. Dengan uang saku, remaja bebas membeli jajanan sesuai keinginannya. Konsumsi jajanan yang berlebihan dapat berdampak pada status gizi remaja. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya dengan responden siswa kelas 12 berjumlah 66 siswa yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuisioner untuk mendapatkan informasi mengenai identitas responden serta *Food Frequency Questionnaire* untuk mengetahui kebiasaan konsumsi jajanan. Untuk mengetahui status gizi, dilakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dihitung menggunakan indeks IMT/U kemudian dibandingkan dengan standar permenkes 2020. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin banyak uang saku yang didapatkan siswa maka konsumsi jajanan siswa semakin sering dibandingkan siswa dengan uang saku yang lebih sedikit akan jarang mengonsumsi jajanan. Siswa yang lebih sering mengonsumsi jajanan cenderung memiliki status gizi kurang sebanyak 8 siswa (21,6%), 13 siswa (35,1%) memiliki status gizi lebih dan 4 siswa (10,8%) memiliki status gizi obesitas. Dapat disimpulkan bahwa uang saku siswa mayoritas termasuk dalam kategori rendah, mayoritas siswa sering mengonsumsi jajanan, status gizi siswa sebagian besar adalah gizi lebih. Agar siswa tidak mengalami malnutrisi, disarankan dapat menambah pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Siswa disarankan untuk lebih banyak mengikuti ekstrakurikuler. Disarankan setiap pagi siswa sarapan dan membawa bekal ke sekolah setiap hari. Peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam.

Kata kunci: *Overweight*, uang saku, konsumsi jajanan, status gizi

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI JAJANAN PADA REMAJA,
BESAR UANG SAKU DAN STATUS GIZI SISWA KELAS 12 SMA
WACHID HASYIM 5 SURABAYA**

Elma Syafa Kamaliya

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: elmasyafa@gmail.com

ABSTRACT

Overweight is a problem that many adolescents in Indonesia experience both in urban and rural areas. Overweight can occur because the food intake that enters the body is more than the energy expended. One of the foods that many teenagers consume is snacks. With pocket money, teenagers are free to buy snacks as they wish. Excessive consumption of snacks can have an impact on the nutritional status of adolescents. This study was conducted at SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya with respondents of grade 12 students totaling 66 students who were taken using simple random sampling technique. Data collection was carried out by filling out questionnaires to obtain information about the identity of respondents and the Food Frequency Questionnaire to determine snacks consumption habits. To determine nutritional status, measurements of body weight and height were calculated using the IMT / U index and then compared with the Permenkes 2020 standards. The results showed that the more pocket money students get, the more frequent snack consumption of students compared to students with less pocket money will rarely consume snacks. Students who consume snacks more often tend to have a nutritional status of less as many as 8 students (21.6%), 13 students (35.1%) have more nutritional status and 4 students (10.8%) have obese nutritional status. It can be concluded that the majority of students' pocket money is in the low category, the majority of students often consume snacks, the nutritional status of students is mostly overweight. In order for students not to experience malnutrition, it is advisable to increase students' knowledge about balanced nutrition. Students are advised to participate in more extracurricular activities. It is recommended that students have breakfast every morning and bring lunch to school every day. Future researchers are advised to conduct further research that is more in-depth.

Keywords: Overweight, pocket money, snack consumption, nutritional status