



Perbedaan Kejadian Overweight Berdasarkan Pola Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Screen Time pada Remaja di SMP Negeri 1 Tabanan

Kadek Ayu Reina Sundari Maha Dewi¹, Ni Nengah Ariati², Ni Made Yuni Gumala³

^{1,2,3} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Denpasar, Indonesia

Received : 30 Juni 2026, Revised : 16 Juli 2026, Published : 21 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Kadek Ayu Reina Sundari Maha Dewi

E-mail: reinasundari76@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada remaja, seperti overweight, sering terjadi akibat perilaku makan yang salah, terutama konsumsi jajanan berlebih dan kurang bergizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kejadian overweight berdasarkan pola konsumsi jajanan dan aktivitas screen time pada remaja di SMP Negeri 1 Tabanan. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain cross-sectional. Jumlah sampel sebanyak 51 orang dengan kriteria inklusi usia 13 – 15 tahun. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri, wawancara dengan metode SQ-FFQ untuk menilai pola konsumsi jajanan, serta kuesioner QueST untuk mengukur aktivitas screen time. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-square ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan 56,9% sampel mengalami overweight dan 43,1% tidak overweight. Sebagian besar sampel memiliki jumlah konsumsi energi jajanan kategori lebih (43,1%), frekuensi konsumsi jajanan kategori sering (62,7%), dan jenis jajanan kategori banyak (60,8%). Aktivitas screen time sebagian besar pada kategori tinggi (90,2%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan kejadian overweight berdasarkan pola konsumsi jajanan ($p\text{-value} < 0,05$) dan tidak terdapat perbedaan signifikan kejadian overweight berdasarkan aktivitas screen time ($p\text{-value} = 0,423$). Pola konsumsi jajanan yang tinggi serta aktivitas screen time berlebih berkontribusi terhadap peningkatan risiko overweight. Remaja diharapkan dapat mengontrol konsumsi jajanan dan screen time di sekolah ataupun di rumah. Perlunya edukasi gizi di sekolah untuk mendorong pemilihan jajanan yang sehat dan pengendalian durasi screen time sebagai upaya pencegahan overweight pada remaja.

Kata kunci – overweight, pola konsumsi jajanan, screen time

Abstract

Nutritional problems among adolescents, such as overweight, often occur due to unhealthy eating behaviors, especially excessive consumption of snacks with low nutritional value. This study aimed to determine the differences in overweight incidence based on snack consumption patterns and screen time activities among adolescents at SMP Negeri 1 Tabanan. This research was an observational study with a cross-sectional design. The sample consisted of 51 respondents with inclusion criteria aged 13–15 years. Data were collected through anthropometric measurements, interviews using the SQ-FFQ method to assess snack consumption patterns, and the QueST questionnaire to measure screen time activities. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Chi-square statistical test ($p\text{-value} < 0.05$). The results showed that 56.9% of the samples were overweight, while 43.1% were not overweight. Most respondents had excessive snack energy intake (43.1%), frequent snack consumption (62.7%), and a high variety of snacks consumed (60.8%). Most respondents also had high screen time activity (90.2%). Statistical analysis showed a significant difference in overweight incidence based on snack consumption patterns ($p\text{-value} < 0.05$), while there was no significant difference based

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



on screen time activity (p -value = 0.423). High snack consumption patterns and excessive screen time may contribute to an increased risk of overweight among adolescents. Adolescents are expected to control their snack consumption and screen time both at school and at home. Nutrition education in schools is needed to encourage healthy snack choices and promote the management of screen time duration as an effort to prevent overweight among adolescents.

Keywords - overweight, snack consumption patterns, screen time

How To Cite : Yih Dewi, K. A. R. S. M., Ariati, N. N., & Gumala, N. M. Y. (2026). Perbedaan Kejadian Overweight Berdasarkan Pola Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Screen Time pada Remaja di SMP Negeri 1 Tabanan. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 3(2), 439 - 450. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v3i2.947>

Copyright ©2026 Kadek Ayu Reina Sundari Maha Dewi, Ni Nengah Ariati, Ni Made Yuni Gumala

PENDAHULUAN

Remaja saat ini merupakan kelompok usia yang rentan terhadap pengaruh gaya hidup tidak sehat. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja yaitu masalah gizi, dimana faktor penyebab munculnya yaitu kurangnya pemahaman terkait gizi, kesukaan yang berlebihan pada jenis makanan tertentu, dan perilaku makan yang salah (Mulyani & Safriana, 2023). Hal yang sering dijumpai pada remaja sekarang contohnya seperti, mengonsumsi jajanan yang sedang booming namun tidak bergizi, kebiasaan makan yang tidak teratur, dan kurangnya menjalankan aktifitas fisik karena terlalu sering bermain gadget dalam waktu yang cukup lama. Munculnya masalah gizi seperti overweight pada remaja pada hakikatnya disebabkan pola makan yang salah, yakni ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan sehingga akan menimbulkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Penderita obesitas lebih sering dijumpai pada remaja yang diakibatkan oleh asupan makanan berlebihan serta minimnya aktifitas fisik (Mulyani Sri et al., 2020). Berkurangnya aktifitas fisik yang dilaksanakan juga berbanding lurus dengan semakin canggihnya teknologi mengingat di era terkini remaja lebih memprioritaskan *screen time* dengan melihat TV atau memainkan game menggunkan gawai, sehingga kian menaikkan tren asupan makanan (Hanum, 2023).

World Health Organization (WHO) melaporkan diatas 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun di seluruh dunia menderita kelebihan berat badan pada tahun 2022. Prevalensi kelebihan berat badan (mencakup obesitas) pada lingkup anak-anak dan remaja berumur 5 – 19 tahun telah melonjak secara signifikan dari hanya 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022 (WHO, 2024). Data overweight meningkat dilihat dari hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi overweight untuk kelompok usia yang sama mencapai 12,1% dan obesitas sebesar 4,1% (37.484 orang). Di Provinsi Bali prevalensi overweight untuk remaja kelompok umur 13 – 15 tahun yaitu mencapai 15,9%, sedangkan prevalensi obesitas pada kelompok usia yang sama yaitu sebesar 4,1% (580 orang). Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan, misalnya makanan gorengan, makanan bertepung, serta makanan dan minuman manis di kantin sekolah atau pedagang kaki lima sering menjadi masalah. Dilihat dari data SKI tahun 2023 pada masyarakat Indonesia, menunjukkan bahwa persentase perilaku konsumsi makanan manis pada anak umur 10 – 14 tahun sebanyak 42,9% (≥ 1 kali per hari) dan umur 15 – 19 tahun sebanyak 35,3% (≥ 1 kali per hari). Sedangkan proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis pada anak umur 10 – 14 tahun sebanyak 50,7% (≥ 1 kali per hari) dan rentang umur 15 – 19 tahun sebanyak 45,8% (≥ 1 kali per hari). Sesuai temuan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024, membuktikan bahwa sebanyak 90,25% pemakai gawai banyak dijumpai pada kategori remaja umur 13-18 tahun. Hal ini membuktikan bahwa remaja berpeluang untuk mempunyai derajat kegiatan *screen time* yang tinggi.

Berdasarkan studi yang dijalankan oleh (Fitri et al., 2023), menegaskan bahwa ada hubungan yang bermakna overweight dengan kebiasaan jajan, mayoritas responden sering jajan dengan persentase 50%. Didukung juga penelitian yang dijalankan oleh (Suraya et al., 2021), diperoleh bahwa

ada pengaruh kuat antara konsumsi makanan jajanan terkait obesitas pada remaja dan membuktikan konsumsi makanan jajanan ialah faktor resiko yang dominan berdampak terkait obesitas. Faktor yang turut dapat mempengaruhi masalah gizi remaja saat ini yaitu meningkatnya aktivitas *screen time*. Menurut (Arina et al., 2022), pemanfaatan *screen time* yang berjalan melampaui 2 jam pada usia 13-18 tahun mampu berakibat pada merosotnya fokus penglihatan, memperbesar ancaman obesitas, serta memperburuk kualitas tidur. *Screen time* yang berlebihan juga dapat memicu kebiasaan mengonsumsi jajanan sehingga berpotensi mengalami kenaikan berat badan. Hal ini ditegaskan melalui adanya kajian tentang hubungan *screen time* dan rutinitas mengemil terhadap obesitas pada remaja (Firdausi et al., 2023). Berdasarkan studi yang dijalankan oleh (Indahyani, 2023) menegaskan bahwa terdapat hubungan yang bermakna pada *screen time* dengan kejadian obesitas pada siswa, sebanyak 39,5% responden memiliki aktifitas *screen time* tinggi. Penelitian serupa turut membuktikan bahwa anak lewat gizi lebih cenderung memiliki durasi *screen time* yang lebih tinggi. Berdasarkan analisis ditemukan bahwa kebanyakan siswa yang mengalami gizi lebih mencatat *screen time* ≥ 4 jam/hari (56,8%) (Sukma, 2024).

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan kejadian overweight berdasarkan pola konsumsi jajanan dan aktivitas *screen time* pada remaja di SMP Negeri 1 Tabanan. Sedangkan tujuan khusus penelitian ini adalah menentukan kejadian overweight, menilai pola konsumsi jajanan, menilai aktivitas *screen time*, serta menganalisis perbedaan kejadian overweight berdasarkan pola konsumsi jajanan dan aktivitas *screen time* pada remaja di SMP Negeri 1 Tabanan.

TINJAUAN PUSTAKA

Overweight ialah kondisi tidak normal atau akumulasi lemak berlebihan yang mendatangkan ancaman terhadap kondisi kesehatan. Overweight merupakan suatu kondisi dimiliki individu terdapat 10 – 20% dari berat badan normal, terdapat lemak yang berlebih di dalam tubuh sehingga menimbulkan risiko terhadap tingkatan kesehatan individu (Hita, 2020). Overweight adalah kondisi terjadinya penumpukan lemak melebihi batas normal sehingga berisiko timbulnya masalah terhadap kesehatan (Tanjung et al., 2022). Penyebab umum terjadinya overweight yaitu ketimpangan energi antara kalori yang dimakan dengan kalori yang dikeluarkan sehingga pergeseran pola makan berlebih dan merosotnya aktivitas fisik tidak setara terhadap total kalori yang dikonsumsi dan dikeluarkan (Hita, 2020). Beberapa faktor penyebab yang mempengaruhi overweight yakni usia, genetic, pola makan, aktifitas fisik, *screen time*, dan kualitas tidur. Overweight membawa efek buruk bagi kesehatan remaja dan bila dibiarkan memicu obesitas yang berisiko kesehatan. Orang yang overweight berkontribusi terhadap peningkatan resiko penyakit tidak menular.

Pola konsumsi adalah variasi konfigurasi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok pada periode tertentu. Pola konsumsi menyajikan deskripsi mengenai jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dimakan dalam rentan durasi tertentu (dr. agung Kurniawan et.al, 2021) dalam (Dwi Annisa, 2023). Faktor yang mempengaruhi konsumsi jajanan pengaruh teman sebaya. Merujuk riset (St. Hateriah & Kusumawati, 2021) tampak dari temuan studi dimana tindakan siswa dalam menyantap makanan jajanan ialah lantaran dipengaruhi oleh temannya. Mereka jajan dengan alasan melihat rekan mereka yang jajan disekolah, terdapat pula yang merasa tidak bisa mengelak ajakan temannya. Faktor lain yang mempengaruhi tindakan anak memilih makanan jajanan ialah total uang saku. Dana saku mempengaruhi perilaku memilih makanan jajanan karena biasanya makanan jajanan yang sehat harganya kian mahal. Hal ini diperkuat oleh temuan studi Suci (2009) ; (Fadhilah et al., 2024) yang menyatakan bahwa total nominal dan metode orang tua memberikan uang saku merupakan unsur penentu perilaku jajan anak sekolah dasar.

Aktivitas *screen time* ialah salah satu kategori aktivitas sedentari yang hanya minim mengeluarkan energi serta condong akan menyimpan banyak energi berupa lemak (Priadi & Nurhayati, 2018 dalam (Firmansyah & Nurhayati, 2021). Durasi *screen time* yang melampaui batas dalam

jangka panjang memicu berbagai masalah yang diakibatkan oleh konten yang terdapat didalamnya meliputi gangguan makan, kualitas tidur dan *overweight*. Aktivitas *Screen time* yang tinggi meningkatkan asupan makan serta status gizi. Hal ini, searah dengan penelitian (Islami et al., 2023) menunjukkan adanya hubungan *screen time* dengan asupan energi berlebih remaja *overweight*. (Suraya et al., 2021) juga menunjukkan bahwa sebesar 70,7% remaja pada *screen time* berlebih dan sering bermain smartphone sambil mengonsumsi makanan jajanan berlemak, manis, dan asin seperti cokelat, biskuit, kerupuk atau keripik dalam jumlah berlebihan menjadi kebiasaan makan rentan mengalami kegemukan.

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, kerangka konsep menyatakan bahwa : Pola konsumsi jajanan (jumlah energi, frekuensi, jenis) dan aktivitas *screen time* merupakan variabel bebas yang berpengaruh terhadap kejadian overweight sebagai variabel terikat. Adapun hipotesis dari penelitian ini yaitu ada perbedaan kejadian overweight berdasarkan pola konsumsi jajanan pada remaja di SMP Negeri 1 Tabanan, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Serta, ada perbedaan kejadian overweight berdasarkan aktivitas *screen time* pada remaja di SMP Negeri 1 Tabanan, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

METODE

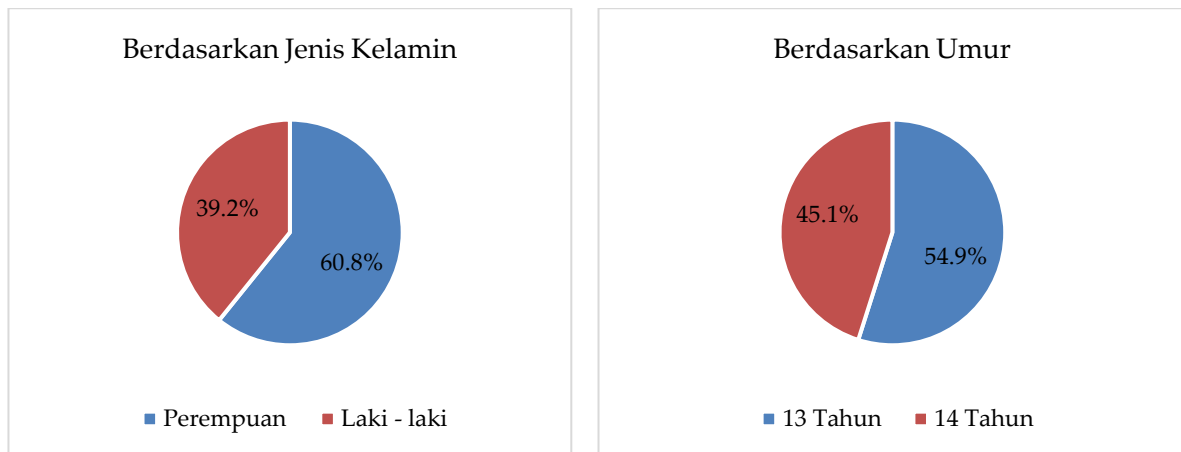
Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan desain cross sectional dan berlokasi di SMP Negeri 1 Tabanan pada Desember 2025. Sampel dalam penelitian sebanyak 51 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data primer meliputi identitas sampel, pengukuran antropometri, pola konsumsi jajanan dan aktivitas *screen time*, sedangkan data sekunder diperoleh dari catatan dan dokumentasi berupa deskripsi umum lokasi penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan metode SQ-FFQ, kuesioner *screen time* QueST (*Questionnaire for Screen time of Adolescents*) yang telah dimodifikasi, serta data overweight didapat dengan menimbang berat badan dan tinggi badan secara langsung dengan menggunakan timbangan berat badan digital dan *mikrotoise*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui perbedaan kejadian overweight berdasarkan pola konsumsi meliputi jumlah konsumsi energi, frekuensi, serta jenis jajanan dan aktivitas *screen time* pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Karakteristik Sampel Penelitian

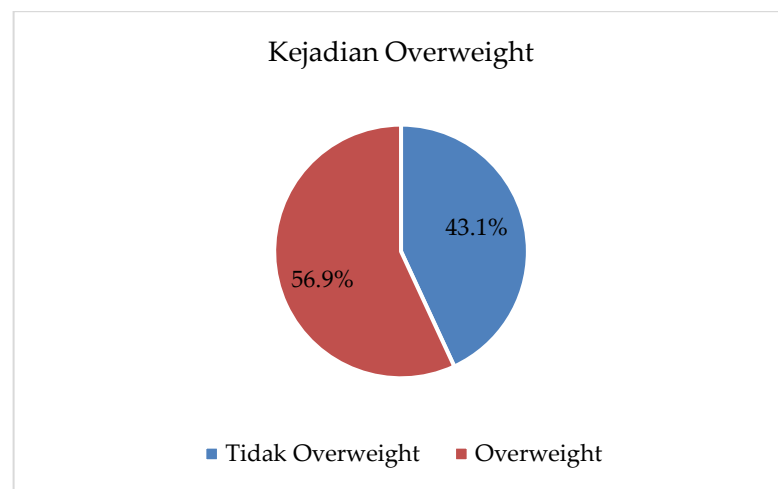
Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 51 orang yang dilakukan di SMP Negeri 1 Tabanan. Karakteristik sampel meliputi umur dan jenis kelamin. Sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan berjumlah 31 sampel (60,8%). Dan sebagian besar sampel berumur 13 tahun yaitu sebanyak 28 sampel (54,9%). Sebaran sampel berdasarkan karakteristik dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 1.
Karakteristik Sampel

Kejadian Overweight

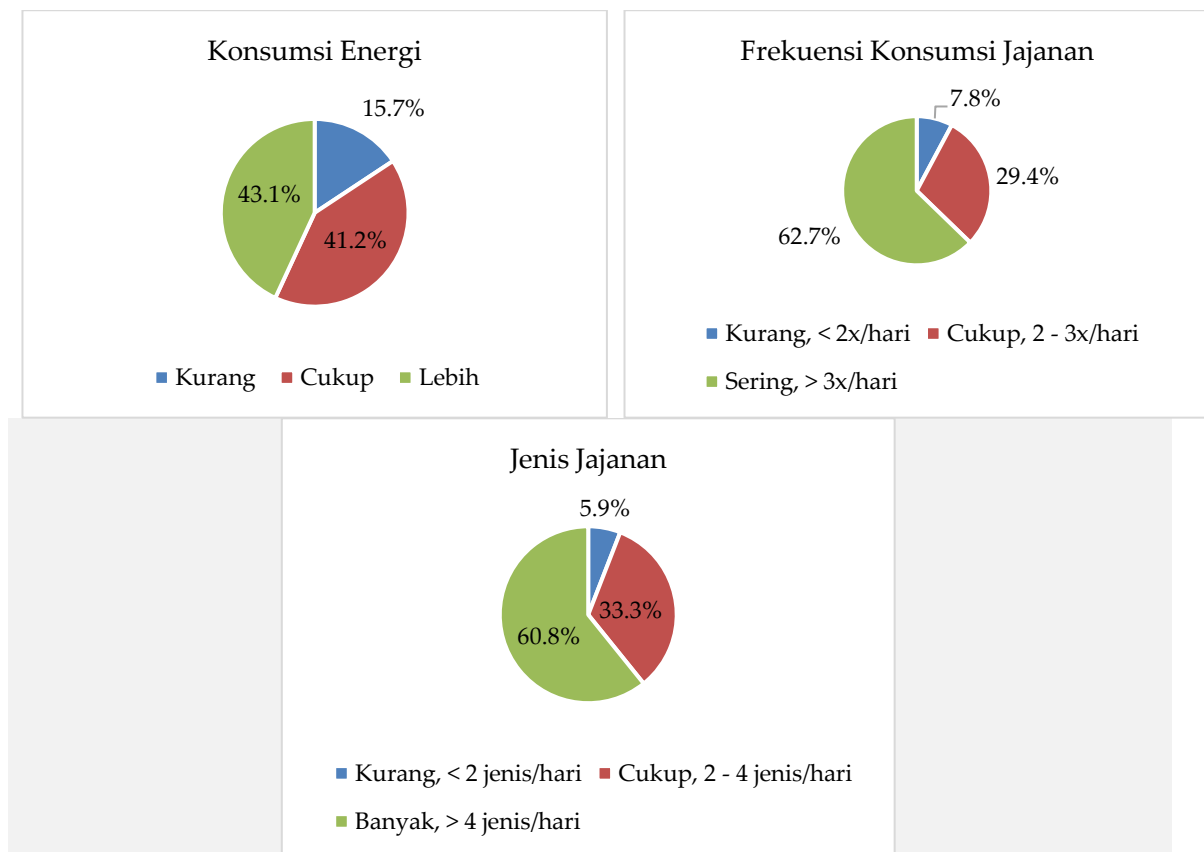
Kejadian overweight dinilai dengan menggunakan indeks IMT/U. Sebaran sampel menurut IMT/U Sebagian besar dengan status gizi overweight yaitu sebanyak 29 sampel (56,9%). Dan ditemukan sebanyak 22 sampel (43,1%) dengan status gizi tidak overweight. Sebaran sampel dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 2.
Sebaran Sampel Berdasarkan Kejadian Overweight

Pola Konsumsi Jajanan (jumlah konsumsi energi, frekuensi, dan jenis jajanan)

Sebaran jumlah konsumsi energi jajanan pada sampel termasuk ke dalam kategori cukup dan lebih, dimana jumlah sampel yang memiliki kategori cukup dan lebih tidak jauh berbeda yaitu cukup sebanyak 21 sampel (41,2%) dan lebih sebanyak 22 sampel (43,1%). Frekuensi jajanan sebagian besar dengan kategori sering yaitu sebanyak 32 sampel (62,7%). Jenis jajanan sebagian besar dengan kategori banyak, > 4 jenis/hari yaitu sebanyak 31 sampel (60,8%). Sebaran sampel berdasarkan pola konsumsi jajanan dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 3.
Sebaran Sampel Pola Konsumsi Jajanan

Jenis Jajanan yang sering dikonsumsi

Dapat dilihat bahwa jenis jajanan yang sering dikonsumsi sampel satu bulan terakhir yaitu risoles sebanyak 32 sampel (62,7%), bakso ayam 29 sampel (56,8%), brownies 26 sampel (50,9%), sempol 25 sampel (49%), es teh manis 22 sampel (43,1%).

Tabel 1.

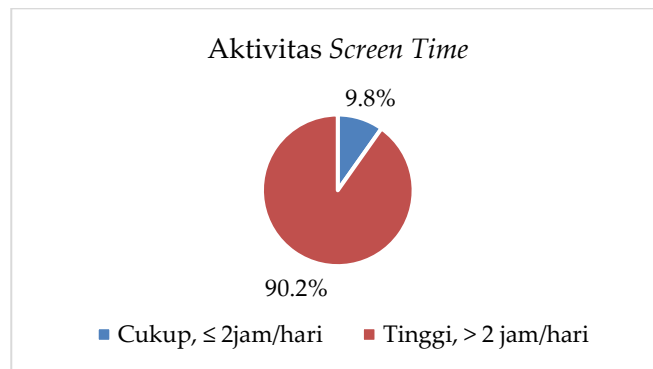
Sebaran Jenis Konsumsi Jajanan Yang Sering Dikonsumsi Sampel Dalam Satu Bulan Terakhir

Jenis Jajanan	n	%
Jajanan Utama :		
Bakso Ayam	29	56,8
Mie Ayam	16	31,3
Batagor	13	25,4
Cemilan atau Snack:		
Risoles	32	62,7
Brownies	26	50,9
Tempe goreng tepung	25	49
Sempol	25	49
Kebab	19	37,2
Pisang molen	12	23,5
Donat gula	11	23,5
Terang bulan	10	19,6

Minuman :	22	43,1
Es teh manis	19	37,2
Fruite tea	13	25,4
Es Doger		
Jajanan Buah :	18	35,2
Semangka	15	29,4
Melon		

Aktivitas Screen Time

Sebaran menunjukkan aktivitas *screen time* sebagian besar dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 46 sampel (90,2%). Sebaran sampel berdasarkan aktivitas *screen time* dapat dilihat pada gambar berikut ini :



Gambar 4.

Sebaran Sampel Berdasarkan Aktivitas *Screen Time*

Analisis Perbedaan Kejadian Overweight Berdasarkan Jumlah Konsumsi Energi

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,001. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kejadian overweight berdasarkan jumlah konsumsi energi jajanan. Rincian tabel silang antara jumlah konsumsi energi dengan kejadian overweight dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2.

Sebaran Kejadian Overweight Berdasarkan Jumlah Konsumsi Energi Jajanan

Kejadian Overweight							
Konsumsi Energi	Tidak Overweight		Overweight		Total		<i>P – value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	6	27,3	2	6,9	8	15,7	0,001
Cukup	13	59,1	8	27,6	21	41,2	
Lebih	3	13,6	19	65,5	22	43,1	

Analisis Perbedaan Kejadian Overweight Berdasarkan Frekuensi Jajanan

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,018, di mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kejadian

overweight berdasarkan frekuensi jajanan. Rincian tabel silang antara frekuensi jajanan dengan kejadian overweight dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3.

Sebaran Kejadian Overweight Berdasarkan Frekuensi Jajanan

Kejadian Overweight							
Frekuensi Jajanan	Tidak Overweight		Overweight		Total		<i>P – value</i>
	n	%	n	%	n	%	
Kurang, < 2x/hari	3	13,6	1	3,4	4	7,8	0,018
Cukup, 2 – 3x/hari	10	45,5	5	17,2	15	29,4	
Sering, > 3x/hari	9	40,9	23	79,3	32	62,7	

Analisis Perbedaan Kejadian Overweight Berdasarkan Jenis Jajanan

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,04, di mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kejadian overweight berdasarkan jenis jajanan. Rincian tabel silang antara jenis jajanan dengan kejadian overweight dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.

Sebaran Kejadian Overweight Berdasarkan Jenis Jajanan

Kejadian Overweight							P – value
Jenis Jajanan	Tidak Overweight		Overweight		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang, < 2 jenis/hari	2	9,1	1	3,4	3	5,9	0,04
Cukup, 2 – 4 jenis/hari	11	50	6	20,7	17	33,3	
Banyak, > 4 jenis/hari	9	40,9	22	75,9	31	60,8	

Analisis Perbedaan Kejadian Overweight Berdasarkan Aktivitas Screen Time

Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,423, di mana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kejadian overweight berdasarkan aktivitas screen time. Rincian tabel silang antara aktivitas screen time dengan kejadian overweight dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.

Sebaran Kejadian Overweight Berdasarkan Aktivitas Screen Time

Kejadian Overweight							<i>P – value</i>
Aktivitas Screen Time	Tidak Overweight		Overweight		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Cukup, ≤2jam/hari	3	13,6	2	6,9	5	9,8	0,423
Tinggi, >2jam/hari	19	86,4	27	93,1	46	90,2	

B. Pembahasan

Overweight dipicu akibat ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan, sehingga terjadi penumpukan lemak dalam tubuh. Pada usia remaja, anak cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi energi seperti jajanan, makanan cepat

saji, serta minuman manis, yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Selain itu, faktor lingkungan sekolah yang menyediakan berbagai jenis jajanan serta kemudahan akses terhadap makanan juga turut mempengaruhi pola konsumsi siswa. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebanyak 43,1% dengan kategori tidak overweight dan sebanyak 56,9% dengan kategori overweight.

Pola konsumsi jajanan merupakan salah satu faktor utama yang berdampak terkait kejadian overweight pada remaja. Jajanan yang dikonsumsi oleh anak sekolah umumnya tinggi energi, gula, dan lemak. Konsumsi jajanan yang berlebihan, baik dari segi frekuensi, jenis maupun jumlah, dapat menyebabkan peningkatan asupan energi harian yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh sehingga memicu penumpukan lemak (Rahmawati, 2026).

Jumlah konsumsi energi jajanan menggambarkan besarnya kontribusi energi dari makanan selingan terhadap total asupan energi asupan energi harian, jumlah zat gizi (energi) jajanan yang dikonsumsi (10 – 15% TE per hari sesuai AKG). Semakin tinggi konsumsi energi jajanan, maka semakin besar pula potensi terjadinya kelebihan asupan energi yang dapat berdampak terhadap peningkatan berat badan dan overweight. Hasil penelitian dari 51 sampel, ditemukan kelompok sampel tidak overweight sebagian besar memiliki jumlah konsumsi energi jajanan dalam kategori cukup yaitu 13 sampel (59,1%). Sementara itu, kelompok overweight sebagian besar memiliki jumlah konsumsi energi jajanan dalam kategori lebih yaitu 19 sampel (65,5%). Berdasarkan hasil uji statistic memperlihatkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001 (nilai $p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kejadian overweight berdasarkan jumlah konsumsi energi jajanan. Hasil studi tersebut didapatkan bahwa sebagian besar sampel yang mengalami overweight memiliki konsumsi energi jajanan dalam kategori lebih, sedangkan pada sampel yang tidak mengalami overweight cenderung memiliki konsumsi energi yang cukup. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh (Yanti et al., 2024), membuktikan bahwa sampel yang menderita obesitas seluruhnya (100%) energi dari jajanan tergolong kategori tinggi, sampel yang mengalami kejadian gizi lebih (67,4%) energi dari jajanan dengan kategori tinggi, serta yang mengalami gizi baik sebanyak (82,3%) energi dari jajanan termasuk kategori memadai. Hal tersebut menunjukkan bahwa termuat perbedaan yang signifikan antara jumlah energi jajanan pada kejadian overweight/obesitas nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Di dukung juga dengan penelitian (Luthfiyah et al., 2022) menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara asupan energi jajanan dengan obesitas sentral nilai $p = 0,017$ ($p < 0,05$) artinya remaja dengan energi jajanan tinggi memiliki risiko $\pm 5,6$ kali mengalami obesitas.

Frekuensi jajanan yang tinggi menunjukkan bahwa individu lebih sering mengonsumsi jajanan, yang berpotensi meningkatkan asupan energi harian, terutama jika jenis jajanan yang dipilih tinggi kalori, gula, dan lemak. Hasil penelitian dari 51 sampel, ditemukan kelompok sampel tidak overweight sebagian besar memiliki frekuensi jajanan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 10 sampel (45,5%). Sementara itu, kelompok overweight sebagian besar memiliki frekuensi jajanan dalam kategori sering yaitu sebanyak 23 sampel (79,3%). Berdasarkan hasil uji statistic menyatakan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,018 (nilai $p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kejadian overweight berdasarkan frekuensi jajanan. Hal ini disebabkan karena semakin sering remaja mengonsumsi jajanan, maka semakin besar kontribusi energi tambahan di luar makanan utama, yang umumnya berasal dari jajanan tinggi energi, gula, dan lemak. Hasil penelitian ini sejalan dengan kajian yang menyatakan bahwa remaja dengan kebiasaan sering mengonsumsi jajanan memiliki proporsi gizi lebih yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi jajanan, serta terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi ($p < 0,05$) (Ramadhan, Doni dkk., 2025).

Jenis jajanan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap status gizi. Konsumsi jajanan tinggi energi secara terus-menerus dapat meningkatkan asupan kalori harian, sehingga berkontribusi terhadap terjadinya overweight. Hasil penelitian dari 51 sampel, ditemukan kelompok sampel tidak

overweight sebagian besar memiliki jenis jajanan dalam kategori cukup yaitu sebanyak 11 sampel (50%). Sementara itu, kelompok overweight sebagian besar memiliki jenis jajanan dalam kategori banyak yaitu sebanyak 22 sampel (75,9%). Jenis jajanan yang sering dikonsumsi sampel yaitu risoles sebanyak 32 sampel (62,7%), bakso ayam 29 sampel (56,8%), brownies 26 sampel (50,9%), smpol 25 sampel (49%), es teh manis 22 sampel (43,1%). Berdasarkan hasil uji statistik menyatakan nilai signifikansi (p -value) sebesar 0,04 (nilai $p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan kejadian overweight berdasarkan jenis jajanan. Hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa sebagian besar sampel yang mengalami overweight memiliki jenis jajanan dalam kategori banyak, sedangkan pada sampel yang tidak mengalami overweight cenderung memiliki jenis jajanan yang cukup. Variasi jenis jajanan yang banyak dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya konsumsi energi berlebih (*overconsumption*). Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2024), membuktikan mayoritas yang mengalami gizi lebih (87,8%) jenis jajanan yang dikonsumsi termasuk kategori banyak dan sebaliknya yang mengalami gizi baik (70,5%) jenis jajanan yang dikonsumsi tergolong kategori sedikit. Hal serupa juga dilaporkan oleh (Fitriani et al., 2025), bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan energi dari berbagai jenis jajanan memiliki risiko lebih tinggi mengalami overweight dan obesitas dibandingkan dengan remaja yang jenis jajanannya lebih terbatas dan sehat.

Kebiasaan *screen time* yang tinggi semisal menonton televisi dan bermain game cenderung menaikkan asupan energi yang tinggi. Durasi *screen time* yang tinggi berimplikasi pada minimnya aktifitas fisik. Sehingga kebiasaan menatap layar harian yang melampaui anjuran berkontribusi dalam peningkatan IMT seseorang pada usia remaja. Hasil penelitian dari 51 sampel, ditemukan kelompok sampel tidak overweight sebagian besar memiliki aktivitas *screen time* dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 19 sampel (86,4%). Sementara itu, kelompok overweight sebagian besar juga memiliki aktivitas *screen time* dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 27 sampel (93,1%). Berdasarkan hasil uji statistik membuktikan nilai p -value sebesar 0,423 ($p > 0,05$), disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kejadian overweight berdasarkan aktivitas *screen time* antara kelompok overweight dan tidak overweight.

Hal ini disebabkan karena aktivitas *screen time* yang tinggi tidak selalu berdiri sendiri sebagai faktor risiko utama terjadinya overweight, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola konsumsi makanan, asupan energi, aktivitas fisik, serta durasi tidur. Penelitian lain juga membuktikan bahwa kaitan antara *screen time* dan obesitas cenderung lemah ($p = 0,186$) dan dipengaruhi oleh faktor lain semisal pola makan serta aktivitas fisik (Yulisthin & Dwi, 2022). Penelitian lain (Sari et al., 2023) juga menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap perilaku *screen time* pada anak usia sekolah (p value sebesar 0,809). Kondisi ini dapat disebabkan karena kejadian overweight pada remaja lebih dipengaruhi oleh faktor lain yang bersifat multifaktorial, seperti pola konsumsi makanan, khususnya asupan energi dari jajanan, frekuensi konsumsi makanan tinggi kalori, serta rendahnya aktivitas fisik. Remaja dengan durasi *screen time* yang tinggi belum tentu mengalami overweight apabila diimbangi dengan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang cukup. *Screen time* yang berlebihan pada anak sekolah kedepannya bukan hanya berdampak pada peningkatan berat badan, tetapi juga berisiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan lainnya, seperti gangguan pada kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Perbedaan Kejadian Overweight Berdasarkan Pola Konsumsi Jajanan dan Aktivitas *Screen Time* pada Remaja di SMP Negeri 1 Tabanan, dapat disimpulkan bahwa prevalensi overweight pada remaja tergolong cukup tinggi. Sebanyak 56,9% sampel termasuk dalam kategori overweight, sedangkan 43,1% lainnya tidak mengalami overweight. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pola konsumsi jajanan remaja cenderung kurang baik, yang ditandai dengan

sebagian besar sampel memiliki jumlah konsumsi energi dari jajanan dalam kategori lebih (43,1%), frekuensi konsumsi jajanan dalam kategori sering (62,7%), serta jenis jajanan yang dikonsumsi dalam kategori banyak (60,8%). Selain itu, aktivitas *screen time* sampel didominasi oleh kategori tinggi, yaitu sebesar 90,2%, sedangkan hanya 9,8% yang memiliki aktivitas *screen time* dalam kategori cukup. Analisis statistik antara variabel penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kejadian overweight dengan pola konsumsi jajanan yang meliputi jumlah konsumsi energi, frekuensi konsumsi, dan jenis jajanan yang dikonsumsi oleh remaja di SMP Negeri 1 Tabanan (p -value $< 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pola konsumsi jajanan berperan dalam terjadinya overweight pada remaja. Sebaliknya, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kejadian overweight dengan aktivitas *screen time* (p -value = 0,423). Saran yang dapat diberikan oleh peneliti diharapkan sampel dapat lebih memperhatikan pola konsumsi jajanan dengan membatasi konsumsi jajanan tinggi energi, mengurangi frekuensi jajan berlebihan, serta memilih jenis jajanan yang lebih sehat dan bergizi. Selain itu, siswa juga disarankan untuk menyeimbangkan aktivitas *screen time* dengan aktivitas fisik agar kesehatan tetap terjaga. Upaya pencegahan overweight pada remaja perlu lebih difokuskan pada perbaikan pola konsumsi jajanan melalui edukasi gizi serta penyediaan pilihan jajanan sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arina, L. M., Rattu, A. M. J., & Kolibu, F. K. (2022). Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap dengan Screen Time pada Peserta Didik di SMP Kristen Taraitak Kecamatan Langowan Utara Kabupaten Minahasa. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 130–136.
- Dwi Annisa. (2023). 1546-Article Text-5390-1-10-20230611. *Journal of Student Research (JSR)* , Vol1, No.4(4), 1–10.
- Fadhilah, T. M., Sari, R. P., Masinambow, B. G., Andriana, D. S., & Arifiana, W. L. (2024). Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20628>
- Firdausi, N. Q., Nurida, A., & Triastuti, N. (2023). Literature Review Dampak Screen Time terhadap Obesitas Remaja. *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*, 3(1), 24–31. <https://ejournal.ivet.ac.id/index.php/IJBSh/article/view/2548%0Ahttps://ejournal.ivet.ac.id/index.php/IJBSh/article/download/2548/1897>
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Massa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 95–100. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Fitri, A., Hartono, Y., & Dainy, N. C. (2023). Kebiasaan Sarapan, Jajan, Membawa Bekal dan Aktivitas Fisik. 50–58.
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27375>
- Indahyani, A. (2023). Hubungan Kebiasaan Jajan Dan Screen Time Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di Sdit Wihdatul Ummah Kota Makassar.
- Islami, S. N., Yanti, R., & Hariati, N. W. (2023). Screen Time dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi Pada Remaja Obesitas. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.685>
- Luthfiyah, L. (2022). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Berbasis Pesantren *Snack food consumption has effect on central obesity on boarding students Lulu' Luthfiya *, Hafidhotun Nabawiyah* (Vol. 7, Issue 1, pp. 1–8).

- <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i1.8087>
- Mulyani, E., & Safriana, R. E. (2023). ADM: Jurnal Abdi Dosen dan Mahasiswa Edukasi Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Darul Islam Gresik. 1(2), 155–160. <https://dx.doi.org/10.0000/adm>
- Mulyani Sri, N., Hayatul Fitri, S., Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, J., & dr Zainoel Abidin Banda Aceh, R. (2020). Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar Factors Causing Obesity in Adolescent Girl in Aceh. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44.
- Ramadhan, Doni dkk., 2025. (2025). JGK-Vol.17, No.2 Juli 2025. 17(2), 131–140.
- St. Hateriah, & Kusumawati, L. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan Pada Murid SD Negeri 1 Manarap Lama Kabupaten Banjar. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 12(1), 57–69. <https://doi.org/10.33859/dksm.v12i1.704>
- Sukma, A. B. (2024). Hubungan Screen Time, Aktivitas Fisik, Dan Pola Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar. 5(September), 9270–9279.
- Suraya, R., Nababan, A. S. V., Siagian, A., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87. <https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4732>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>