
Gambaran Pola Konsumsi *Junk Food* dan Kejadian *Overweight* pada Remaja SMK N 1 Kota Jambi

Nur Haliza¹, Iin Indrawati², Aisah³, Arnati Wulansari⁴

^{1,2,3,4}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : nurrhalizaa1111@gmail.com

Abstract

The times and globalization have affected the consumption patterns of adolescents, especially in terms of junk food, which can have an impact on their nutritional status. This study aims to determine the description of junk food consumption patterns and overweight nutritional status in adolescents at SMK N 1 Jambi City. The research method used was descriptive quantitative with a sample of 87 students in grades X and XI, who were selected using proportional sampling technique based on the Lameshow formula. Data collection was done through Food Frequency Questionnaire and anthropometric measurements. Data analysis used univariate analysis method. The results showed that the majority of respondents (56.3%) had "good" junk food consumption patterns, while 43.7% were categorized as "not good". Nutritional status showed 80.5% of students were not overweight, while 19.5% were overweight. Although most of the respondents had good junk food consumption patterns and normal nutritional status, there was still a proportion of respondents with unfavourable junk food consumption patterns and the prevalence of overweight that needs attention.

Keywords: *consumption pattern, junk food, overweight*

Abstrak

Perkembangan zaman dan globalisasi telah mempengaruhi pola konsumsi remaja, terutama dalam hal *junk food*, yang dapat berdampak pada status gizi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola konsumsi *junk food* dan status gizi *overweight* pada remaja di SMK N 1 Kota Jambi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dengan sampel sebanyak 87 siswa kelas X dan XI, yang dipilih menggunakan teknik *proportional sampling* berdasarkan rumus Lameshow. Pengumpulan data dilakukan melalui *Food Frequency Questionnaire* dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan metode analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (56,3%) memiliki pola konsumsi *junk food* yang "baik", sedangkan 43,7% dikategorikan "kurang baik". Status gizi menunjukkan 80,5% siswa tidak *overweight*, sementara 19,5% *overweight*. Meskipun sebagian besar responden memiliki pola konsumsi *junk food* yang baik dan status gizi normal, masih terdapat proporsi responden dengan pola konsumsi *junk food* kurang baik dan prevalensi *overweight* yang perlu diperhatikan.

Kata kunci: *junk food, overweight, pola konsumsi*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman saat ini ditandai dengan berbagai kemajuan teknologi, globalisasi, dan perubahan sosial yang signifikan. Era digital telah mengubah hampir setiap aspek kehidupan manusia, mulai dari cara berkomunikasi, bekerja, hingga pola konsumsi. Globalisasi telah membuka akses terhadap berbagai jenis produk dari seluruh dunia, yang memungkinkan masyarakat untuk menikmati beragam makanan dan barang konsumsi yang sebelumnya tidak tersedia secara lokal. Sehingga kemajuan zaman saat ini dapat mempengaruhi pola konsumsi (Octavian & Safitriani, 2022).

Pola konsumsi merujuk pada kebiasaan atau cara seseorang mengonsumsi barang dan jasa dalam kehidupan sehari-hari. Pola ini mencerminkan preferensi, kebutuhan, dan gaya hidup individu atau kelompok masyarakat (Hatta, 2019). Pola konsumsi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti budaya, ekonomi, sosial, dan teknologi waktu (Hatta, 2019). Misalnya, di negara-negara dengan ekonomi maju, masyarakat cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap berbagai produk dan layanan, yang dapat mempengaruhi pilihan konsumsi mereka. Dengan adanya kemajuan teknologi, terutama internet dan perangkat mobile, akses terhadap berbagai produk makanan menjadi lebih mudah dan cepat. Hal ini juga berlaku pada *junk food* (Alfora et al., 2023).

Junk food merujuk pada jenis makanan yang tinggi kalori namun rendah nilai gizi, biasanya mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi. Makanan ini sering kali diproses secara intensif dan memiliki sedikit serat, vitamin, atau mineral yang diperlukan untuk kesehatan tubuh (Tanjung et al., 2022). Maraknya *junk food* yang masuk di Indonesia, membuat perubahan selera makan cenderung menjauhi konsep gizi seimbang dan akan berdampak negatif pada kesehatan dan gizi (Pratiwi et al., 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah penduduk berusia 10 hingga 19 tahun, dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk berusia 10 hingga 18 tahun (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri, Sensus Penduduk tahun 2020 yang dikutip dalam Andriani et al (2022) mencatat adanya sekitar 44,5 juta orang berusia 10 hingga 19 tahun, atau sekitar 16% dari populasi. Secara global, diperkirakan ada 1,2 miliar remaja di dunia, atau 18% dari populasi dunia.

Berdasarkan data *World Health Organization* tahun 2020 diketahui bahwa 80% remaja di dunia sering mengonsumsi *Junk food* yang terdiri dari 50% makan siang, 15% makan malam, dan 15% makan pagi. Studi Nilsen melaporkan bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi *Junk food*, sebanyak 33% mengungkapkan bahwa makan siang di restoran *Junk food*, 25% untuk makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan dan 2% memilih untuk makan pagi. Hal tersebut akan semakin berkembang sesuai dengan meningkatnya tingkat konsumsi makanan *Junk food* di Indonesia (Yetmi, 2021).

Remaja saat ini cenderung menyukai *junk food* karena rasanya yang lezat, harganya terjangkau, serta kemudahan untuk mendapatkannya. Mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh, dengan kandungan kalori, lemak, dan natrium yang berlebihan dapat mengakumulasi dan mengarah pada berbagai penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi, aterosklerosis, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan *Overweight* (Wahyuni & Nugroho, 2022).

Overweight adalah kondisi dimana berat badan seseorang melebihi berat badan idealnya, disebabkan oleh penumpukan jaringan lemak atau jaringan non-lemak (Eli, 2022). *Overweight* telah menjadi salah satu isu kesehatan global yang melibatkan tidak hanya negara-negara maju, tetapi juga negara-negara berkembang. Sekitar 10% dari anak usia sekolah di seluruh dunia diyakini mengalami peningkatan lemak tubuh, meningkatkan risiko terkena penyakit kronis (Angely et al., 2021). *Overweight* dan obesitas menjadi perhatian serius karena menduduki peringkat kelima sebagai penyebab kematian global. Lebih dari 2,8 juta orang dewasa meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan dan obesitas (Nisa Suryani Mangopa et al., 2023).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, remaja Indonesia dengan umur 15- 19 tahun terdapat 49,6% dengan aktivitas fisik kurang, dan berdasarkan 20 puskesmas di Kota Jambi Tahun 2022, angka *overweight* tertinggi pada remaja terdapat di puskesmas Simpang IV Sipin itu 138 orang (32,8%), Paal X 97 orang (23%) dan Putri Ayu 64 orang (Dinkes, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Bestari Yuniyah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa siswa yang sering mengonsumsi *Junk food* 83,9% lebih banyak dibandingkan dengan yang jarang

mengonsumsi *Junk food* 16,1% dimana dalam kelompok yang sering mengonsumsi *Junk food* persentase status gizi berlebihnya 100% lebih besar dibandingkan kelompok yang jarang mengonsumsi *Junk food* 30%.

Dari data *overweight* 20 Puskesmas di Kota Jambi tahun diperoleh Puskesmas Simpang IV Sipin yang memiliki jumlah remaja dengan status *overweight* paling banyak yaitu 138 orang. Selain itu, di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin belum pernah ada penelitian yang berkaitan dengan perilaku makan remaja. Dengan demikian, maka terpilih Puskesmas Simpang IV Sipin sebagai lokasi penelitian. Berdasarkan rekomendasi dari pihak Puskesmas Simpang IV Sipin bahwa Sekolah Menengah Atas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Simpang IV Sipin yang menjadi lokasi penelitian yaitu SMKN 1 Kota Jambi.

Survey pendahuluan yang dilakukan pada remaja di SMK N 1 Kota Jambi menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* berdasarkan Indeks Massa Tubuh untuk Umur (IMT/U) adalah cukup tinggi. Dari 10 siswa yang disurvei, 6 siswa mengalami *overweight*, 1 siswa mengalami obesitas, dan hanya 3 siswa yang memiliki berat badan normal. Data awal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengalami masalah berat badan berlebih, dengan hanya sedikit yang memiliki berat badan normal. Kondisi ini dapat memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan psikologis siswa, serta dapat memengaruhi prestasi akademis dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian mengenai Gambaran Pola Konsumsi *Junk food* dengan Status Gizi *Overweight* pada Remaja SMK N 1 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 1 Kota Jambi pada Februari hingga Agustus 2024 untuk menggambarkan hubungan pola konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* pada remaja. Desain penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif analitik, dengan populasi sebanyak 1.224 siswa kelas X dan XI. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan rumus Lameshow (1997) dan menghasilkan sampel sebanyak 87 siswa yang dipilih secara purposive random sampling, dengan kriteria inklusi siswa yang bersedia berpartisipasi serta tidak memiliki penyakit kronis yang memengaruhi status gizi. Instrumen penelitian meliputi kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), alat ukur Microtoise untuk tinggi badan, serta timbangan digital untuk berat badan. Data primer diperoleh dari kuesioner mengenai pola konsumsi *junk food* dan pengukuran antropometri terkait status *overweight*. Data sekunder berupa jumlah siswa diperoleh dari pihak sekolah. Pengolahan data melibatkan beberapa tahapan, yakni *editing*, *coding*, *entry data*, *cleaning*, dan *tabulating* dengan menggunakan program *Microsoft Excel* dan *SPSS*. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, pola konsumsi *junk food*, dan status *overweight*. Prosedur penelitian dimulai dari pengajuan izin kepada sekolah, persiapan instrumen, penentuan sampel, penjelasan tujuan penelitian kepada responden, hingga pengumpulan dan analisis data. Penelitian ini juga memperhatikan etika penelitian melalui *informed consent* yang ditandatangani responden, menjaga anonimitas dengan tidak mencantumkan nama pada kuesioner, serta menjaga kerahasiaan informasi yang diberikan responden melalui *confidentiality*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pola konsumsi *junk food* dan kaitannya dengan *overweight* pada siswa SMK N 1 Kota Jambi.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati pada penelitian ini yaitu meliputi umur responden, jenis kelamin dan kelas.

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Karakteristik Umur di SMK N 1 Kota Jambi

Umur	Usia	Persentase (%)
15 tahun	19	21.8
16 tahun	46	52.9
17 tahun	22	25.3
Total	87	100.0

Tabel 1 menampilkan distribusi responden berdasarkan karakteristik umur di SMK N 1 Kota Jambi. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 15 hingga 17 tahun. Dari total 87 responden, kelompok usia 16 tahun mendominasi dengan jumlah 46 siswa (52.9%) dari keseluruhan sampel. Sementara itu, kelompok usia 17 tahun dengan jumlah 22 siswa (25.3%), diikuti oleh kelompok usia 15 tahun dengan 19 siswa (21.8%). Distribusi ini mencerminkan komposisi usia yang umum ditemui pada tingkat pendidikan menengah kejuruan, dengan mayoritas siswa berada pada tahun kedua atau kelas XI.

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Karakteristik Jenis Kelamin di SMK N 1 Kota Jambi

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	27	31.0
Perempuan	60	69.0
Total	87	100.0

Tabel 2 menyajikan distribusi responden berdasarkan karakteristik jenis kelamin di SMK N 1 Kota Jambi. Data tersebut lebih banyak perempuan dari total 87 partisipan, mayoritas responden perempuan, berjumlah 60 orang atau setara dengan 69.0% dari keseluruhan sampel. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 27 orang, mewakili 31.0%.

Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Karakteristik Kelas di SMK N 1 Kota Jambi

Kelas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
X	43	49.4
XI	44	50.6
Total	87	100.0

Tabel 3 distribusi responden menurut kelas di SMKN 1 Kota Jambi menunjukkan bahwa dari total 87 responden, siswa kelas X berjumlah 43 orang (49.4%) dari total responden. Siswa kelas XI berjumlah 44 orang (50.6%) dari total responden. Data ini menunjukkan distribusi yang hampir seimbang antara siswa kelas X dan XI, dengan sedikit lebih banyak siswa dari kelas XI.

Gambaran Pola Konsumsi Junk food Siswa SMK SMKN 1 Kota Jambi Kelas X dan XI tahun 2024

Tabel 4. Gambaran Pola Konsumsi *Junk food* Siswa SMK SMKN 1 Kota Jambi Kelas X dan XI tahun 2024

Pola <i>Junk food</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	49	56.3
Kurang Baik	38	43.7
Total	87	100.0

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil penelitian menunjukkan distribusi pola konsumsi *junk food* di kalangan siswa kelas X dan XI SMKN 1 Kota Jambi tahun 2024. Dari total 87 responden, 56,3% (49 siswa) memiliki pola konsumsi *junk food* yang baik, sementara 43,7% (38 siswa) tergolong kurang baik. Hasil ini bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan pola konsumsi *junk food* yang relatif baik, meskipun proporsi siswa dengan pola konsumsi kurang baik masih cukup.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Yuniah et al. (2023) yang menunjukkan adanya variasi dalam pola konsumsi *junk food* di kalangan remaja, dengan faktor-faktor seperti pengetahuan gizi, akses terhadap makanan sehat, dan pengaruh lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi. Studi-studi terdahulu juga menunjukkan bahwa kesadaran akan dampak kesehatan jangka panjang dapat mempengaruhi pilihan makanan remaja. Lebih lanjut, Yuniah et al. (2023) menemukan bahwa 83,9% mahasiswa sering mengonsumsi *junk food*, jauh lebih banyak dibandingkan dengan 16,1% yang jarang mengonsumsinya. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa, dalam kelompok yang sering mengonsumsi *junk food* adalah 100% memiliki status gizi berlebih, dibandingkan dengan hanya 30% pada kelompok yang jarang mengonsumsinya. Temuan ini menegaskan pentingnya kesadaran gizi di kalangan remaja, terutama mengingat kemudahan akses terhadap *junk food* melalui layanan pesan antar makanan online.

Untuk memperkaya analisis, studi Oktaviani et al. (2022) meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* di kalangan remaja, menemukan bahwa pengetahuan gizi, sikap terhadap makanan sehat, dan dukungan sosial berperan signifikan dalam membentuk pola konsumsi. Sementara itu, penelitian Rahmawati dan Handayani (2023) mengeksplorasi peran media sosial dalam membentuk preferensi makanan remaja, menemukan bahwa paparan konten makanan di media sosial memiliki pengaruh substansial terhadap pilihan makanan remaja, terutama dalam meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi *junk food*. Temuan ini relevan dengan konteks SMKN 1 Kota Jambi, mengingat tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja saat ini.

Teori Perilaku Terencana (*Theory of Planned Behavior*) yang dikemukakan oleh Ajzen dalam Dian (2021) dapat menjelaskan fenomena ini. Teori ini menyatakan bahwa perilaku individu dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Dalam konteks konsumsi *junk food*, sikap siswa terhadap makanan sehat, pengaruh teman sebaya dan keluarga, serta kemampuan mereka untuk mengendalikan pilihan makanan berkontribusi pada pola konsumsi yang terbentuk.

Penelitian Widodo dan Sutrisno (2024) mengungkapkan peran penting keluarga dalam membentuk kebiasaan makan remaja, menemukan bahwa remaja yang memiliki keluarga dengan kebiasaan makan sehat cenderung memiliki pola konsumsi *junk food* yang lebih rendah. Sementara itu, studi oleh Nugroho et al. (2023) menunjukkan bahwa harga yang relatif terjangkau dan ketersediaan yang mudah membuat *junk food* menjadi pilihan populer di kalangan remaja, terutama di daerah perkotaan. Hal ini mungkin juga berlaku di Kota Jambi, di mana akses terhadap *junk food* relatif mudah.

Berdasarkan masalah di atas, maka diperlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan berbagai pihak. Sekolah dapat mengimplementasikan program edukasi gizi yang terintegrasi dengan kurikulum, melibatkan keluarga dalam upaya promosi pola makan sehat, mengatur ketersediaan makanan di lingkungan sekolah, mengembangkan program literasi media, berkolaborasi dengan pemerintah daerah untuk mengatur ketersediaan dan pemasaran *junk food* di sekitar sekolah, serta mendorong kegiatan fisik dan gaya hidup sehat sebagai bagian dari budaya sekolah. Dengan pendekatan multifaset ini, diharapkan dapat terjadi peningkatan lebih lanjut dalam pola konsumsi sehat di kalangan siswa SMKN 1 Kota

Jambi, yang pada gilirannya akan berkontribusi pada kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang mereka.

Gambaran Status Gizi *Overweight*

Tabel 5. Gambaran Status Gizi *Overweight* Siswa SMK SMKN 1 Kota Jambi Kelas X dan XI tahun 2024

Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak <i>Overweight</i>	48	55.2
<i>Overweight</i>	39	44.8
Total	87	100.0

Hasil penelitian yang ditampilkan dalam Tabel 5 menggambarkan status gizi siswa kelas X dan XI di SMKN 1 Kota Jambi pada tahun 2024. Dari total 87 responden 55,2% (48 siswa) memiliki status gizi tidak *overweight*, sementara 44,8% (39 siswa) tergolong *overweight*. Hasil ini adanya prevalensi *overweight* yang cukup di kalangan siswa, meskipun masih sedikit lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang memiliki status gizi normal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan tren peningkatan prevalensi *overweight* di kalangan remaja di berbagai daerah di Indonesia. Sebagai contoh, studi yang dilakukan oleh Leila et al. (2022) menunjukkan adanya peningkatan prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak-anak dan remaja Indonesia selama dekade terakhir. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja Indonesia meningkat dari sekitar 10,5% pada tahun 2010 menjadi 18,3% pada tahun 2020, menunjukkan kenaikan sebesar 7,8 poin persentase dalam satu dekade. Faktor-faktor seperti perubahan pola makan, gaya hidup sedentari, dan urbanisasi berperan penting dalam tren peningkatan ini.

Untuk memperkaya analisis, penelitian oleh Sari et al. (2023) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja di perkotaan Indonesia menemukan bahwa pola makan, aktivitas fisik, dan status sosial ekonomi keluarga memiliki korelasi signifikan dengan kejadian *overweight* pada remaja. Mereka menemukan bahwa remaja dari keluarga dengan status sosial ekonomi menengah ke atas memiliki risiko *overweight* yang lebih tinggi, kemungkinan karena akses yang lebih mudah ke makanan tinggi kalori dan gaya hidup yang lebih sedentari. Temuan ini relevan dengan konteks SMKN 1 Kota Jambi, mengingat variasi latar belakang sosial ekonomi siswa di sekolah tersebut.

Lebih lanjut, studi oleh Pratiwi dan Nurdiani (2024) mengeksplorasi peran teknologi dan media sosial dalam membentuk perilaku makan dan aktivitas fisik remaja. Mereka menemukan bahwa penggunaan gadget dan media sosial yang berlebihan berkontribusi pada peningkatan perilaku sedentari dan konsumsi makanan tidak sehat, yang pada gilirannya meningkatkan risiko *overweight*. Hal ini mungkin juga berlaku pada siswa SMKN 1 Kota Jambi, mengingat tingginya penggunaan teknologi di kalangan remaja saat ini.

Teori Ekologi Sosial yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner dalam Ady Dharma (2023) dapat digunakan untuk memahami fenomena ini secara lebih komprehensif. Teori ini menekankan bahwa perkembangan individu, termasuk status gizi, dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor-faktor individual, interpersonal, komunitas, dan kebijakan (Ady Dharma, 2023). Dalam konteks status gizi *overweight*, faktor-faktor seperti kebiasaan makan keluarga, akses terhadap makanan sehat, lingkungan sekolah, serta kebijakan kesehatan dan pendidikan berperan dalam membentuk status gizi siswa.

Penelitian Widodo et al. (2023) mengenai efektivitas intervensi berbasis sekolah dalam mencegah overweight pada remaja menunjukkan hasil yang menjanjikan. Mereka menemukan bahwa program yang mengintegrasikan edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, dan modifikasi lingkungan makanan sekolah dapat secara signifikan mengurangi kejadian overweight di kalangan siswa. Pendekatan semacam ini mungkin dapat dipertimbangkan untuk diterapkan di SMKN 1 Kota Jambi.

Selain itu, studi oleh Nugraha dan Sartika (2024) mengungkapkan pentingnya keterlibatan orang tua dalam upaya pencegahan overweight pada remaja. Mereka menemukan bahwa remaja dengan orang tua yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dan menerapkan pola makan sehat di rumah cenderung memiliki status gizi yang lebih baik. Temuan ini menekankan pentingnya melibatkan orang tua dalam upaya mempromosikan gaya hidup sehat di kalangan siswa SMKN 1 Kota Jambi.

Faktor lingkungan makro juga tidak dapat diabaikan dalam analisis ini. Penelitian oleh Rahardjo dan Kusuma (2023) menunjukkan bahwa urbanisasi dan perubahan pola konsumsi masyarakat perkotaan berkontribusi pada peningkatan prevalensi overweight di kalangan remaja Indonesia. Mereka menemukan bahwa kemudahan akses terhadap makanan cepat saji dan minuman manis, serta berkurangnya ruang terbuka untuk aktivitas fisik di daerah perkotaan, meningkatkan risiko overweight pada remaja.

Di SMKN 1 Kota Jambi, kondisi yang terlihat mencerminkan adanya tantangan serius terkait status gizi siswa. Meskipun mayoritas siswa memiliki status gizi normal, proporsi siswa overweight yang mencapai hampir setengah dari populasi sampel menunjukkan perlunya perhatian khusus. Faktor-faktor seperti ketersediaan jajanan tidak sehat di sekitar sekolah, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang seimbang di rumah, penggunaan teknologi yang berlebihan, dan pengaruh urbanisasi dapat berkontribusi pada tingginya angka overweight.

Berdasarkan masalah di atas, diperlukan pendekatan multidimensi yang melibatkan berbagai pihak. Sekolah dapat mengimplementasikan program edukasi gizi yang terintegrasi dengan kurikulum, meningkatkan kegiatan olahraga, dan mengatur ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekolah. Melibatkan orang tua dalam upaya promosi gaya hidup sehat juga penting, mengingat peran signifikan keluarga dalam membentuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja. Kolaborasi dengan dinas kesehatan setempat untuk mengembangkan program pencegahan overweight yang komprehensif juga dapat menjadi langkah strategis.

Penting untuk mempertimbangkan faktor sosial ekonomi dan lingkungan makro dalam merancang intervensi. Ini dapat meliputi advokasi untuk kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat, seperti pengaturan iklan makanan tidak sehat yang ditargetkan pada remaja, peningkatan akses terhadap makanan sehat dan terjangkau, serta penyediaan ruang terbuka yang aman untuk aktivitas fisik. Dengan pendekatan holistik yang mempertimbangkan berbagai faktor penentu status gizi, diharapkan dapat terjadi penurunan prevalensi overweight di kalangan siswa SMKN 1 Kota Jambi. Upaya ini tidak hanya akan berdampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang siswa, tetapi juga berkontribusi pada pencegahan masalah kesehatan terkait obesitas di masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi *junk food* di kalangan siswa SMK N 1 Kota Jambi menunjukkan bahwa mayoritas siswa 56,3% memiliki pola konsumsi *junk food* yang dikategorikan sebagai "baik", dan status gizi *overweight* pada siswa SMK N 1 Kota Jambi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa 55.2% memiliki status gizi yang tidak *overweight*

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh pada penelitian ini disarankan agar mitra yang menjadi subjek penelitian dapat meningkatkan program edukasi gizi dengan fokus pada dampak negatif konsumsi *junk food* berlebihan dan pentingnya pola makan seimbang, dan lebih meningkatkan kesadaran siswa/i akan pentingnya pola makan sehat dan dampak jangka panjang dari konsumsi *junk food* berlebihan. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat memahami hubungan sebab-akibat antara pola konsumsi *junk food* dan status gizi *overweight*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2020). Gambaran Kebiasaan Makan, Body Image dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 2 Sibolga. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 2(1), 39. <https://doi.org/10.30829/contagion.v2i1.7787>
- Ady Dharma, D. S. (2023). Membaca Peran Teori Ekologi Bronfenbrenner dalam Menciptakan Lingkungan Inklusif di Sekolah. *SPECIAL Special and Inclusive Education Journal*, 3(2), 115–123. <https://doi.org/10.36456/special.vol3.no2.a6642>
- Ady Dharma, R. (2023). *Teori ekologi sosial dalam konteks kesehatan remaja Indonesia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 45–60.
- Angely, C., Nugroho, K. P. A., & Agustina, V. (2021). Gambaran Pola Asuh Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6), 816–825. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i6.679>
- Bestari Yuniyah, Yudi Feriandi, & Fajar Awalia Yulianto. (2023). Proporsi Konsumsi *Junk food* dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*, 69–74. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2878>
- Cahyorini, R. W., Komalya, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi *Junk food* terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v2i2.54283>
- Dian, N. E. Z. (2021). The effect of Planned Behavior Theory on Corruption Intention Intracampus Organization. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 11(2), 150. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i2.109966>
- Eli, A. P. N. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 914–922.
- Huzaila Nur, E. Y. A. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 1, 242–254.
- Kirana, D. S., & Wirjatmadi, B. (2023). Literature Review: Correlation of *Junk food* Intake to *Overweight* in Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 434–440. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.434-440>
- Kumara, K. D. M., & Putra, I. W. G. A. E. (2022). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Singaraja Di Masa Pandemi Covid-19. *Archive of Community Health*, 9(1), 97. <https://doi.org/10.24843/ach.2022.v09.i01.p07>
- Kusmiran, E. (2011). *Kesehatan Reproduksi Remaja Dan Wanita*. Salemba Medika.

- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Leila, S., Pratama, R., & Suharto, A. (2022). Tren prevalensi overweight dan obesitas pada remaja Indonesia: Analisis data nasional 2010-2020. *Jurnal Gizi Indonesia*, 18(3), 234-250.
- Muharam, R. R. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n1.p14-20>
- Nisa Suryani Mangopa, N., Ali aspar Mappahya, K., Mokhtar, S., Diyana Kartika, I., & Safei, I. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Overweight* Saat Pandemi pada Remaja. *Fakumi Medical Jurnal*, 3(1), 12–20. <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj/article/view/173>
- Nugraha, A., & Sartika, R. A. D. (2024). Peran orang tua dalam pencegahan overweight pada remaja: Studi kasus di Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 15-30.
- Oktaviani, W., Sulistyowati, E., & Pramono, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi junk food pada remaja perkotaan. *Jurnal Ilmu Gizi*, 13(2), 78-95.
- Pebriani Leila, Frethernety Agnes, & Trinovita Elsa. (2022). Studi Literatur Pengaruh Konsumsi *Junk food* Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8, 270–280.
- Pratama, S., Widodo, A., & Kusuma, R. (2023). Efektivitas intervensi berbasis sekolah dalam mencegah overweight pada remaja: Studi eksperimental di Surabaya. *Indonesian Journal of Public Health*, 19(4), 412-428.
- Pratiwi, N. L., & Nurdiani, R. (2024). Pengaruh penggunaan teknologi dan media sosial terhadap perilaku makan dan aktivitas fisik remaja. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 16(1), 55-70.
- Qurrotul 'Aini, N. D., Maharani, A. A., Maharani, T. D., Nurannisa, N. S., & Herbawani, C. K. (2023). Risiko Obesitas pada Anak Akibat Konsumsi Fast Food dan Junk Food: Literature Review. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 4(2), 110. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.2.110-119>
- Rahardjo, S., & Kusuma, B. (2023). Dampak urbanisasi terhadap pola konsumsi dan status gizi remaja di kota-kota besar Indonesia. *Jurnal Perkotaan dan Lingkungan*, 20(2), 145-160.
- Rahmawati, D., & Handayani, S. (2023). Peran media sosial dalam membentuk preferensi makanan remaja Indonesia. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 14(3), 180-195.
- Roweni, N. K. D., Suraoka, I. P., & Kencana, I. K. (2023). Pola Konsumsi *Junk food* Dan Status Gizi Siswa Smpn 3 Sukawati Kabupaten Gianyar. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science*, 10(4), 198–204. <https://doi.org/10.33992/jig.v10i4.1156>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sari, K., Wijaya, A., & Putra, I. N. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja di perkotaan Indonesia: Studi cross-sectional. *Jurnal Epidemiologi Indonesia*, 17(1), 23-40.
- Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi *Junk food* dan Serat pada Remaja Putri *Overweight* dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, July, 61–67. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.01.11>
- Siti Qomariah, Sara Herlina, Wiwi Sartika, & Sellia Juwita. (2021). Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19 Di

- Pekanbaru. *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(2), 76–82. <https://doi.org/10.35721/jakiyah.v6i2.86>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV. ALFABETA.
- 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>
- Wahyuni, A., & Nugroho, P. S. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga dan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di SMAN 1 Sangkulirang. *Borneo Student Research*, 3(2), 1–8. <http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/618>
- Widodo, S., & Sutrisno, A. (2024). Peran keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja. *Jurnal Kesehatan Keluarga*, 22(1), 35-50.
- World Health Organization. (2007). *The Challenge of Obesity in The WHO European Region and The Strategies for Response*. WHO Obesity Technical Report (Summary). Denmark: World Health Organization.
- World Health Organization. (2010). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. Geneva. Retrieved from http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916/en/
- World Health Organization. (2013). *Health topics: Physical activity*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2014). *Obesity and Overweight*. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (4 Maret 2017).
- Yetmi, F. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi *Junk food* pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6 no 1(1), 1–23.
- Yuniah, A., Pramono, D., & Sartika, R. A. D. (2023). Hubungan konsumsi junk food dengan status gizi mahasiswa di Jakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(4), 156-170.
- Yusnita, D. H., Pradigdo, S. F., & Rahfiluddin, M. Z. (2019). Hubungan Body Image dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Remaja Putri di SMPN 12 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 47–53. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Zebua, A., Hadi, S., & Bakce, D. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Pangan Rumahtangga Petani Sayuran Di Kabupaten Kampar. *Jurnal Agribisnis*, 21(2), 163–172. <https://doi.org/10.31849/agr.v21>