



Hubungan konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan

Hafizhah Fakhirah Hasan¹, Arindah Nur Sartika²

^{1,2}STIKes Mitra Keluarga

Hafizhahfakhirah@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :

23 Juli 2024

Disetujui :

19 Agustus 2024

Dipublikasikan :

30 Agustus 2024

ABSTRAK

Faktor risiko utama untuk gizi lebih dalam masalah gizi adalah perilaku sedentary, yang meliputi terlalu malas untuk terlibat dalam kegiatan. Banyak remaja terlibat dalam kegiatan sedentary bersamaan dengan seringnya mengemil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana ngemil dan perilaku sedentary berhubungan dengan status gizi lebih remaja di SMAN 5 Tambun Selatan. Dengan menggunakan pendekatan cross-sectional, penelitian ini bersifat kuantitatif. Strategi pemilihan acak dasar digunakan untuk memilih 100 orang untuk sampel penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dan Food Frequency Questionnaire (FFQ), dan skor-z BMI/U digunakan untuk menentukan status gizi remaja. Asupan camilan dan perilaku sedentary adalah dua variabel penelitian yang nilai-p-nya ditentukan dalam penelitian ini dengan menggunakan uji Chi-Square. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa di antara remaja di SMAN 5 Tambun Selatan, asupan camilan dan perilaku sedentary tidak berhubungan dengan status gizi lebih.

Kata kunci: Konsumsi camilan, Perilaku sedentari, Remaja, Status gizi

ABSTRACT

The primary risk factor for overnutrition in nutritional issues is sedentary behavior, which includes being too lazy to engage in activities. Many teenagers engage in sedentary activity in conjunction with frequent snacking. The purpose of this research is to examine how snacking and sedentary behavior relate to adolescents' overnutrition status at SMAN 5 Tambun Selatan. Using a cross-sectional approach, this research is quantitative in nature. A basic random selection strategy was used to choose 100 individuals for the study sample. Data were gathered using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and Food Frequency Questionnaire (FFQ), and the BMI/U z-score was used to determine the nutritional status of adolescents. Snack intake and sedentary behavior were the two research variables for which the p-value was determined in the study using the Chi-Square test. The findings of this research indicate that among teenagers at SMAN 5 Tambun Selatan, snack intake and sedentary behavior are unrelated to overnutrition status.

Keywords : snack consumption, sedentary behavior, adolescents, nutritional status



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Remaja menjadi kurang aktif, termasuk berolahraga, sebagai akibat dari kemajuan teknologi yang semakin pesat di Indonesia, termasuk perangkat dan akses media sosial (Setiawati et al., 2019). Malas melakukan aktivitas termasuk ke dalam perilaku sedentari, banyaknya remaja melakukan perilaku sedentari disertai seringnya mengkonsumsi camilan, sehingga menyebabkan faktor risiko utama penyebab gizi lebih dalam permasalahan gizi.

Kebiasaan makan pada remaja sering terganggu dengan pola konsumsi camilan dikarenakan banyak remaja memilih tidak menyantap makanan utama dan lebih memilih mengkonsumsi camilan. Hal ini sejalan dengan penelitian Sumartini (2022) menunjukkan bahwa remaja SMA memiliki perilaku makan tidak baik sebesar 72,72% dikarenakan remaja tidak makan secara teratur, jarang mengkonsumsi sayur dan buah, serta sering mengkonsumsi camilan atau makan kecil, konsumsi camilan sendiri menghasilkan presentase 55.66%. Camilan sendiri mempunyai pengaruh yang besar terhadap

perkembangan obesitas, dibandingkan dengan asupan makan utama yang lebih banyak untuk di konsumsi (A. A. Pratiwi & Nindya, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Keast DR, (2010) dalam Irdianty & Sani (2018) remaja yang gemar mengkonsumsi camilan sebanyak dua sampai empat kali dalam sehari akan lebih beresiko mengalami obesitas.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) di Jawa Barat dijelaskan bahwa status gizi remaja usia 16-18 tahun mengalami status gizi lebih 4,5%. Prevalensi gizi lebih pada perempuan mencapai persentase 5,72% dibandingkan dengan prevalensi pada laki-laki yang hanya mencapai angka 3,31%. Sedangkan daerah Bekasi prevalensi pada remaja yang gizi lebih berusia 16 – 18 tahun memiliki persentase sebesar 4,11%. Salah satu dari banyak penyebab tingginya angka kelebihan gizi pada remaja adalah perilaku, yaitu pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan aktivitas menetap (Aryatika et al., 2023).

Remaja saat ini lebih suka bermain game dan menonton film. Perilaku ini disebut sebagai perilaku sedentary. Sebagian orang yang memiliki gaya hidup sedentary melakukan banyak aktivitas yang tidak membutuhkan banyak energy (Putra, 2017). Kurangnya melakukan aktivitas fisik karena adanya berbagai macam fasilitas maupun kenyamanan di lingkungan sekitar yang mengakibatkan penurunan aktivitas sehari-hari yang menimbulkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan menimbulkan masalah gizi lebih (Simanungkalit, 2019). Ketika remaja memasuki usia dewasa, hal ini menyebabkan kelebihan gizi, yang dapat memengaruhi kesehatan mereka dalam berbagai hal seperti penyakit degeneratif dan kecenderungan untuk tetap gemuk (Wulandari et al., 2016). Penyakit degeneratif adalah penyakit yang berlangsung lama dan berdampak pada kualitas hidup seseorang. Diabetes mellitus dan hipertensi adalah kondisi penyakit yang semakin meningkat karena penurunan aktivitas fisik, gaya hidup, dan pola makan. Kondisi penyakit ini memiliki tingkat kematian yang tinggi dan dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas (Hanum & Ardiansyah, 2018).

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Badriyah & Pijaryani (2022), menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan gizi lebih pada remaja. Disarankan untuk meningkatkan literasi gizi kepada remaja tentang pola makan yang sehat dan bergizi di sekolah dan pemantauan status gizi secara berkala. Pada penelitian Putri et al., (2023), Konsumsi makanan olahan dan perilaku sedentary berhubungan dengan status gizi. Akan ada korelasi yang lebih kuat antara status gizi siswa dan tingkat perilaku sedentary serta asupan makanan ultra-olahan. Menurut penelitian lain, obesitas dipengaruhi oleh aktivitas sedentary (Megawati & Sofia, 2021). Kebaruan penelitian ini terletak pada objek penelitian yang berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Kebiasaan ngemil dan kurangnya olahraga berdampak buruk pada kesehatan remaja, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat kontemporer. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara kebiasaan ngemil dan perilaku sedentary dengan kelebihan gizi pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan.

METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan metodologi studi cross-sectional, penelitian ini bersifat kuantitatif. Data variabel independen dan dependen dikumpulkan secara bersamaan dalam desain penelitian cross-sectional (Setiawati et al., 2019). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 5 Tambun Selatan yang beralamat di Jalan Sunset Ave Grand Wisata. Partisipan penelitian adalah seluruh siswa SMAN 5 Tambun Selatan yang berusia 15–18 tahun. Sebanyak 100 responden yang memenuhi kriteria inklusi dimasukkan ke dalam sampel. Z-score BMI/U digunakan untuk menentukan status gizi remaja, sedangkan instrumen penelitian yang digunakan adalah Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode univariat dan bivariat. Analisis uji univariat memberikan penjelasan untuk setiap variabel. Sebagai uji bivariat, uji Chi Square digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen pada skala ordinal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Usia, jenis kelamin, status gizi, kebiasaan makan camilan, dan perilaku tidak aktif merupakan faktor-faktor independen dalam penelitian ini. Penjelasan lengkap mengenai analisis univariat diberikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Total	
	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	8	8,0
16 tahun	42	42,0
17 tahun	39	39,0
18 tahun	11	11,0
Jenis Kelamin		
Laki – laki	39	39,0
Perempuan	61	61,0
Status Gizi		
Gizi lebih	26	26,0
Tidak Gizi Lebih	74	74,0
Konsumsi Camilan		
Sering	51	51,0
Jarang	49	49,0
Perilaku Sedentari		
Aktifitas Fisik Tidak Aktif	29	29,0
Aktifitas Fisik Aktif	71	71,0

n = 100

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa variabel usia dalam penelitian ini berada pada rentang usia 16-17 tahun. Akan tetapi, sebagian besar responden (42,0%) adalah remaja. Seperti diketahui, perempuan merupakan bagian terbesar dari populasi (61,0%). Berdasarkan variabel status gizi, sebanyak 74 orang (74,0%) tidak memiliki status gizi yaitu overweight, yang merupakan mayoritas siswa. Sementara itu, siswa yang mengalami overweight sebanyak 26 orang (26,0%). Ditemukan bahwa kebiasaan makan camilan sering mencapai 51 responden (51,0%). Sementara itu, sebanyak 49 responden atau 49,0% melaporkan jarang makan camilan. Di antara mereka yang melakukan perilaku sedentary, ditemukan bahwa sebanyak 71 responden (71,2%) beraktivitas fisik, sedangkan sebanyak 29 responden (20,0%) tidak beraktivitas fisik.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara jumlah makanan ringan yang dikonsumsi dan perilaku sedentary dengan status gizi siswa di SMAN 5 Tambun Selatan.

Tabel 2. Hubungan konsumsi Camilan dengan Status Gizi

Konsumsi Camilan	Status Gizi				Total		OR (95% CI)	p-value
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		n	%		
	n	%	n	%				
Sering	16	31,4	35	68,6	51	100%	1,783 (0,716-4,440)	0,211
Jarang	10	20,4	39	79,6	49	100%		

Temuan penelitian menggunakan uji statistik Chi-square menghasilkan nilai p sebesar 0,211 (<0,05), yang menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara asupan makanan ringan dengan kelebihan gizi pada siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

Tabel 3. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi

Perilaku Sedentari	Status Gizi				Total		OR (95% CI)	P-value
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih					
	n	%	n	%	n	%		
Aktivitas Fisik Tidak Aktif	9	31,0	20	69,05	29	100%	1,429 (0,549-3,722)	0,463
Aktivitas Fisik Aktif	17	23,9	54	76,1	71	100%		

Nilai p sebesar 0,463 ($<0,05$) diperoleh berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik Chi-square, yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi lebih dengan perilaku sedentary siswa SMAN 5 Tambun Selatan.

Pembahasan

1. Konsumsi Camilan

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa siswa SMAN 5 Tambun Selatan yang rutin mengonsumsi makanan ringan lebih banyak daripada yang tidak. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Fortuna & Elvandari (2022) yang menunjukkan bahwa siswa SMK Negeri 1 Cikampek cenderung lebih sering mengonsumsi makanan ringan dibandingkan dengan siswa yang tidak rutin mengonsumsi makanan ringan.

2. Perilaku Sedentari

Siswa SMAN 5 Tambun Selatan yang melakukan latihan fisik berat lebih banyak jumlahnya dibandingkan dengan yang tidak, menurut hasil penelitian. Hal ini sesuai dengan penelitian Nihayati dkk. (2025) yang menemukan bahwa siswa SMAN 1 Kedungpring lebih banyak yang melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan yang tidak. Hal ini mungkin terjadi karena mereka disibukkan dengan pekerjaan sekolah dan bermain dengan teman sekelasnya. Sebagian besar responden SMA yang melaporkan melakukan latihan fisik secara teratur juga melaporkan terlibat dalam studi, tugas, dan kegiatan ekstrakurikuler lainnya serta mengikuti organisasi sekolah (Sonda et al., 2021). Basket, voli, sepak bola, pramuka, PMR, dan kegiatan ekstrakurikuler terkait sekolah lainnya merupakan contoh latihan fisik berat.

3. Hubungan konsumsi Camilan dengan Status Gizi

Menurut penelitian yang telah menggunakan uji Chi-square, asupan camilan dan status gizi tidak berkorelasi secara signifikan (nilai-p = 0,257; nilai-p $< 0,005$) dengan temuan tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian Monica yang tidak menemukan korelasi antara konsumsi camilan dan status gizi (nilai-p = 0,452). Menurut Abudi & Irwan (2018), remaja sering kali mendapatkan energinya dari mengonsumsi camilan yang dijual di kafetaria, kantin, kios, dan pedagang kaki lima di luar lingkungan sekolah. Namun, karena camilan seperti kerupuk, gorengan, permen, dan makanan lain yang dimakan remaja tidak memenuhi kebutuhan zat gizi makro, maka asupan camilan tidak berperan dalam gizi lebih dalam penelitian ini. Camilan dapat mengganggu nafsu makan karena sering kali tinggi kalori dan rendah nutrisi (R. D. Pratiwi et al., 2021).

4. Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi

Perilaku sedentary dan status gizi tidak berkorelasi secara signifikan, menurut penelitian yang menggunakan uji Chi-square, yang menghasilkan nilai-p sebesar 0,463 (nilai-p $< 0,005$). Hal ini tidak diragukan lagi konsisten dengan temuan penelitian oleh Faradilla et al., (2022), yang tidak menemukan hubungan antara status gizi dan perilaku sedentary. Susanti dan Nurhayati (2019) melakukan penelitian lain yang mendukung penelitian ini, tidak menemukan korelasi yang signifikan antara status gizi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Mojosari dengan perilaku sedentary. Lebih lanjut, penelitian Puspitasari mengungkapkan tidak ada hubungan antara kondisi gizi siswa dan perilaku sedentary di SMA Negeri 2 Semarang. Banyak variabel yang mempengaruhi status gizi. Akibatnya, tidak ada korelasi antara perilaku sedentary dan status gizi dalam penelitian ini. Bersamaan dengan perilaku sedentary, variabel-variabel berikut mempengaruhi status gizi: konsumsi makanan, faktor sosial ekonomi, dan faktor genetik (Faradilla et al., 2022). Hal ini diperkuat oleh gagasan bahwa, meskipun berat badan orang tua berada dalam kisaran normal, ada kemungkinan 10% bahwa anak tersebut mungkin menderita gizi lebih. Kemungkinan seorang anak

mengalami gizi lebih meningkat hingga 80% jika kedua orang tuanya menderita gizi lebih (Armadani & Prihanto, 2017). Qoirinasari et al. (2018) mengklaim bahwa karena gizi lebih sering diwariskan, faktor genetik merupakan sumber gizi lebih pada individu yang terkena. Menurut penelitian lain, 33% berat badan seseorang dipengaruhi oleh faktor keturunan.

KESIMPULAN

Tidak terdapat korelasi antara konsumsi camilan dengan perilaku sedentary dan status gizi, berdasarkan hasil dan pembahasan. Hal ini didukung oleh uji Chi Square pada variabel hubungan antara konsumsi camilan dengan status gizi sebesar 0,211 dan hubungan antara perilaku sedentary dengan status gizi sebesar 0,463 ($<0,05$). Remaja lebih cenderung mengonsumsi camilan daripada makan besar, sehingga cenderung memiliki tubuh langsing. Karena disibukkan dengan pekerjaan sekolah dan bermain dengan teman sebaya, remaja di SMAN 5 Tambun Selatan tidak melakukan perilaku sedentary.

DAFTAR PUSTAKA

- Abudi, R., & Irwan, I. (2018). Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Gorontalo. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), 263–273. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5270>
- Armadani, D., & Prihanto, B. J. (2017). Hubungan antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih (Studi pada Siswa Kelas VII, VIII, dan IX di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(03). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/20857>
- Aryatika, K., Rimbawan, R., & Khomsan, A. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Dan Minuman Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Pekerja Garmen Wanita. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(1), 36–49. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v4i1.19973>
- Badriyah, L., & Pijaryani, I. (2022). Kebiasaan makan (eating habits) dan sedentary lifestyle dengan gizi lebih pada remaja pada saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 33–37. <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1521>
- Faradilla, C. S., Maulina, N., & Zubir, Z. (2022). Hubungan Perilaku Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja Pasca Pandemi Covid-19 pada Siswa MAN Lhokseumawe. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), 1–10. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v1i3.8256>
- Fortuna, A., & Elvandari, M. (2022). Hubungan Frekuensi Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Selama Pandemi Covid-19: The Relationship Between The Frequency of Food Consumption, Physical Activity and The Nutritional Status of Adolescents During The Covid-19 Pandemic. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 309–316. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/346>
- Hanum, G. R., & Ardiansyah, S. (2018). Deteksi Dini Penyakit Degeneratif Pada Remaja Anggota Karang Taruna. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 2(1), 1–3. <https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/abadimas/article/view/1615>
- Irdianty, M. S., & Sani, F. N. (2018). Perbedaan Aktivitas fisik dan konsumsi camilan pada remaja obesitas di Kabupaten Bantul. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 91–97. <https://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/265>
- Megawati, R. N., & Sofia, N. (2021). Pengaruh sedentary behavior terhadap obesitas pada anak sekolah. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 651–661. https://jurnal.stipaba.ac.id/index.php/123akpb/article/view/152#google_vignette
- Nihayati, H. E., Agustin, Y., & Qona'ah, A. (2025). Hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku bullying pada remaja. *Journal of Health Science*, 1(2), 60–70. <https://journal.linkpub.id/index.php/LJHS/article/view/39>
- Pratiwi, A. A., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan konsumsi camilan dan durasi waktu tidur dengan

- obesitas di permukiman padat Kelurahan Simolawang, Surabaya. *Amerta Nutrition*, 1(3), 153. <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/6240>
- Pratiwi, R. D., Martini, N. K., & Nyandra, M. (2021). Peran ibu dalam pemberian makanan bergizi pada balita status gizi baik yang kesulitan makan. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 119–125. <https://journals.ums.ac.id/jk/article/view/11759>
- Putri, H. R., Setyaningsih, A., & Nurzihan, N. C. (2023). Hubungan Aktivitas Sedentari Dan Konsumsi Ultra-Processed Foods Dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 7(1), 49–61. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.1.8557>
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalina, K. (2018). Berkontribusikah konsumsi minuman manis terhadap berat badan berlebih pada remaja? *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88–94. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. *Amerta Nutrition*, 3(3), 142–148. <https://repository.unair.ac.id/125270/>
- Simanungkalit, S. F. (2019). Determinan Gizi Lebih pada Remaja di SMP YPI Bintaro Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(01), 25–29. <https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikm/article/view/185>
- Sonda, I., Wariki, W., & Kuhan, F. (2021). Gangguan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado Di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokt Tropik*, 9, 334–340. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v2/index.php/JKKT/article/download/40856/36564>
- Sumartini, E. (2022). Gambaran perilaku makan remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(01), 46–59. <https://ojs.akperkerishusada.ac.id/index.php/akperkeris/article/view/65>
- Susanti, H. F. N., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Mojosari. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 219–223. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/27439>
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016*. Haluoleo University. <https://www.neliti.com/publications/186655/faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian-obesitas-pada-remaja-di-sma-negeri-4-ken>