

## Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Jajan di SMP Negeri 6 Kota Palu

Megawati<sup>1\*</sup>, Sringati<sup>2</sup>, Masri dg Taha<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Jl. Untad I, Tondo, Kec. Mantikulore, Kota Palu, Sulawesi Tengah

E-mail: [megawati0000097694@gmail.com](mailto:megawati0000097694@gmail.com)

\*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6354>

### ARTICLE INFO

#### Article history:

Received: 13 May 2026

Revised: 19 May 2026

Accepted: 25 May 2026

#### Kata Kunci:

Pengetahuan, Gizi Seimbang Jajan, SMP Negeri 6 Kota Palu.

#### Keywords:

Knowledge, Balanced Nutrition Snacks, SMP Negeri 6 Palu City.



### ABSTRACT

Perilaku jajan pada remaja sekolah menengah pertama berperan penting terhadap status gizi dan kesehatan. Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku jajan adalah tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang. Pengetahuan gizi yang rendah dapat mendorong pemilihan jajanan yang kurang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku jajan di SMP Negeri 6 Kota Palu. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik menggunakan pendekatan cross sectional. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 6 Kota Palu pada bulan Desember 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII sebanyak 314 siswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 0,1% sehingga diperoleh sampel sebanyak 76 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan metode purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan kuesioner perilaku jajan. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang (51,3%) dan perilaku jajan dalam kategori cukup (77,6%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku jajan ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan: Penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku jajan di SMP Negeri 6 Kota Palu.

*Snacking behavior among junior high school adolescents plays an important role in nutritional status and health. One of the factors influencing snacking behavior is the level of knowledge about balanced nutrition. Poor nutritional knowledge may encourage the selection of unhealthy snacks. This study aimed to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and snacking behavior at SMP Negeri 6 Kota Palu. Methods: This study was a quantitative study with an analytic observational design using a cross-sectional approach. The study was conducted at SMP Negeri 6 Kota Palu in December 2025. The study population consisted of all seventh-grade students, totaling 314 students. The sample size was determined using the Slovin formula with an error rate of 0.1%, resulting in 76 respondents. The sampling technique used was nonprobability sampling with a purposive sampling method. The research instruments consisted of a balanced nutrition knowledge questionnaire and a snacking behavior questionnaire. Data were analyzed using the Chi-Square test with a significance level of 0.05. Results: The results showed that most respondents had poor knowledge of balanced nutrition (51.3%) and moderate snacking behavior (77.6%). The analysis indicated a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and snacking behavior ( $p < 0.05$ ). Conclusion: This study concluded that there is a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and snacking behavior at SMP Negeri 6 Kota Palu.*



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

**How to Cite:** Megawati, et al. (2026), Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Jajan di SMP Negeri 6 Kota Palu, 4(4). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6354>

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan lingkungan kedua setelah keluarga yang berperan penting dalam membentuk pola makan serta kebiasaan hidup sehat. Melalui pembelajaran tentang gizi seimbang, sekolah dapat memberikan pemahaman dasar mengenai pentingnya asupan nutrisi, mengenalkan berbagai jenis makanan bergizi, dan menumbuhkan kebiasaan makan yang baik. Pelaksanaan program edukasi gizi di sekolah juga dapat membantu siswa memilih makanan yang lebih sehat, sehingga berdampak positif terhadap kesehatan dan prestasi belajar mereka, (Jusriani & Zulfitriwati, 2023).

Masa SMP (Sekolah Menengah Pertama) merupakan salah satu fase perkembangan yang sangat penting dan menentukan dalam kehidupan manusia, karena menjadi masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang penuh dengan dinamika. Pada tahap ini, terjadi berbagai perubahan besar yang mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan emosional. Secara fisik, siswa SMP mengalami pertumbuhan yang pesat, seperti perubahan bentuk tubuh, peningkatan tinggi dan berat badan, serta kematangan organ reproduksi sebagai tanda dimulainya pubertas.

Di sisi lain, perubahan psikologis juga muncul, di mana siswa SMP mulai mencari jati diri, mengembangkan pola pikir yang lebih kritis, dan berusaha membangun kemandirian dalam mengambil keputusan. Anak smp pada (usia 12–15 tahun) merupakan periode penting dalam kehidupan seseorang karena terjadi percepatan pertumbuhan fisik, hormonal, dan kognitif yang membutuhkan asupan gizi seimbang untuk mendukung kesehatan jangka panjang. World Health Organization (WHO) Kesejahteraan siswa SMP dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan lingkungan yang aman serta mendukung. Ketidakseimbangan gizi, baik kurang maupun berlebih, dapat mengganggu pertumbuhan, daya tahan tubuh, dan kemampuan belajar. Oleh karena itu, pemenuhan gizi seimbang menjadi prioritas penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan secara global. (Organization, 2020)..

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2024 yang diterbitkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Sulteng, permasalahan gizi di daerah ini masih tergolong tinggi dan memerlukan perhatian serius. Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stunting mencapai 27,2%, wasting (kurus) 12,9%, dan underweight (berat badan kurang) sebesar 24,4%. Angka ini menandakan bahwa anak dan siswa smp, termasuk kelompok usia 12–15 tahun, masih rentan mengalami kekurangan gizi yang dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan prestasi belajar. Dinas Kesehatan Sulteng menegaskan, pengawasan jajanan sekolah, serta kolaborasi lintas sektor untuk memperbaiki status gizi masyarakat menuju generasi yang lebih sehat dan produktif, (Collins et al., 2021).

Permasalahan gizi pada anak dan siswa smp di wilayah Kota Palu masih menjadi perhatian utama, terutama terkait risiko stunting dan gizi kurang. Berdasarkan laporan Profil Kesehatan Kota Palu tahun 2023, angka stunting mengalami penurunan sekitar 6,2% dibandingkan tahun sebelumnya, namun kasus kekurangan asupan zat gizi makro dan mikro pada anak usia sekolah, termasuk rentang usia 12–15 tahun, masih ditemukan di beberapa kecamatan seperti Tatanga dan Palu Barat. Untuk mengatasinya, pemerintah kota bersama Badan Gizi Nasional meluncurkan program Makanan Bergizi Gratis (MBG) pada tahun 2025 sebagai bentuk intervensi langsung guna memperbaiki pola makan dan status gizi keluarga berisiko stunting.

Upaya ini diharapkan dapat mendukung peningkatan kesehatan remaja sekolah serta menekan angka kekurangan gizi di Kota Palu, (Profil Kesehatan Kota Palu, 2021). Gizi seimbang adalah pola makan dengan asupan zat gizi lengkap sesuai kebutuhan tubuh. Hal ini penting untuk mendukung pertumbuhan, konsentrasi, dan daya tahan tubuh, sementara kekurangan gizi dapat menyebabkan kelelahan, anemia, dan gangguan pertumbuhan, (Gizi ,et al., 2025).

Pengetahuan gizi siswa SMP masih rendah, terutama tentang pentingnya sarapan, konsumsi buah dan sayur, serta pembatasan gula, garam, dan lemak. Hal ini berdampak pada pola makan tidak teratur dan pilihan jajanan kurang bergizi, yang berisiko menyebabkan obesitas, anemia, dan penurunan konsentrasi. Karena itu, diperlukan edukasi gizi yang menarik dan interaktif di sekolah agar remaja menerapkan pola makan sehat sejak dini, (Sugiarto et al., 2023). Perilaku jajan anak sekolah termasuk siswa Sekolah Menengah Pertama memiliki kaitan dengan status gizi namun tidak selalu menunjukkan hubungan yang signifikan. Salah satu studi menemukan bahwa perilaku jajan anak tidak berhubungan langsung dengan kejadian anemia di kalangan siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa penyebab gangguan gizi seperti anemia tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan jajan tetapi juga oleh faktor lain seperti

asupan zat besi, pengetahuan orang tua tentang gizi, serta pola makan di rumah. Oleh karena itu, diperlukan peran keluarga dan lingkungan sekolah dalam membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat agar anak dapat tumbuh dengan baik dan memiliki kondisi gizi yang optimal, (Langi & Pariama, 2025).

Berdasarkan pengamatan peneliti saat mengunjungi SMP Negeri 6 Kota Palu, peneliti juga menemukan bahwa program makanan gratis yang disediakan sekolah belum mampu menekan perilaku jajan tidak sehat pada siswa. Meskipun sekolah sudah berupaya menyediakan menu yang lebih bergizi, banyak siswa tetap lebih memilih membeli jajanan di kantin atau pedagang sekitar sekolah. Jajanan tersebut umumnya merupakan makanan tinggi gula, tinggi garam, tinggi lemak, dan mengandung banyak pewarna serta perasa sintesis, seperti sosis bakar, telur gulung, keripik pedas, minuman manis berwarna, dan berbagai jenis makanan kemasan lainnya. Selain itu, pada saat berada di lokasi, peneliti melihat bahwa siswa kelas VII merupakan kelompok yang paling banyak melakukan aktivitas jajan, baik pada waktu istirahat pertama maupun kedua. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas VII, sebagai kelompok yang baru beradaptasi dengan lingkungan sekolah baru, cenderung lebih tertarik membeli jajanan dibanding membawa bekal dari rumah atau memanfaatkan menu sehat yang diberikan sekolah. Kondisi ini semakin menegaskan bahwa perilaku jajan tidak sehat masih menjadi masalah nyata yang perlu mendapat perhatian lebih serius dari pihak sekolah maupun orang tua. Berdasarkan masalah di atas maka peneliti tertarik untuk mengangkatnya ke dalam penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Jajan di SMP Negeri 6 Kota Palu

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan perilaku jajan. Desain yang digunakan adalah pendekatan cross sectional. Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 6 Kota Palu. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 21 sampai dengan 23 Januari 2026. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 6 Kota Palu sebanyak 314 orang. Sampel yang dibutuhkan adalah 76 orang. Kuesioner penelitian terdiri dari kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan perilaku jajan. Kuesioner pengetahuan diadaptasi dari Galuh Putri (2017) yang terdiri dari 8 pertanyaan positif dengan skor benar = 1 dan salah = 0. Uji validitas menggunakan Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan KR-20/Cronbach's Alpha dengan nilai  $\geq 0,70$ . Kuesioner perilaku jajan diadaptasi dari Silaban (2024) yang terdiri dari 25 pertanyaan, meliputi 12 item positif dan 13 item negatif. Penilaian menggunakan skoring langsung dan reverse scoring pada item negatif. Uji validitas menggunakan Pearson Product Moment dan reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai  $\alpha \geq 0,70$  yang menunjukkan instrumen reliabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah memperoleh izin, responden yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian yang akan dilakukan. Responden kemudian diminta untuk menandatangani lembar informed consent sebagai bentuk persetujuan menjadi responden penelitian. Tahap akhir dalam proses pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada responden, yang diisi secara mandiri sesuai dengan ketentuan dan petunjuk yang telah ditetapkan. Berdasarkan proses pengumpulan data yang telah dilakukan, diperoleh hasil penelitian sebagaimana dipaparkan pada bagian berikutnya.

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan kelas di SMP Negeri 6 Kota Palu. (f=76)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	32	42,1
Perempuan	43	56,6
Total	76	100,0

Berdasarkan Tabel 1. tentang distribusi karakteristik responden di SMP Negeri 6 Kota Palu, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 43 responden (56,6%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 32 responden (42,1%). Jumlah keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 76 orang (100%).

**Tabel 2.** Distribusi Usia responden di SMP Negeri 6 Kota Palu

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
12 tahun	42	55,3
13 tahun	34	44,7
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 2. tentang distribusi karakteristik responden di SMP Negeri 6 Kota Palu, diketahui bahwa dari total 76 responden, Ditinjau dari usia responden, mayoritas berada pada usia 12 tahun, yakni sebanyak 42 responden (55,3%), sementara responden berusia 13 tahun sebanyak 34 responden (44,7%).

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Gizi Seimbang di SMP Negeri 6 Kota Palu (f = 76)

Pengetahuan Gizi Seimbang	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	14	18,4
Cukup	23	30,3
Kurang	39	51,3
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan hasil analisis univariat terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang, diketahui bahwa dari total 76 responden, sebagian besar memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori kurang, yaitu sebanyak 39 responden (51,3%). Responden dengan pengetahuan gizi seimbang kategori cukup sebanyak 23 responden (30,3%), sedangkan responden dengan pengetahuan gizi seimbang kategori baik sebanyak 14 responden (18,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang masih tergolong rendah.

**Tabel 4.** Distribusi Frekuensi Perilaku Jajan Anak di SMP Negeri 6 Kota Palu (f = 76)

Perilaku Jajan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	17	22,4
Cukup	59	77,6
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4. terhadap perilaku jajan responden, diketahui bahwa dari total 76 responden, sebagian besar memiliki perilaku jajan kategori cukup, yaitu sebanyak 59 responden (77,6%). Sementara itu, responden dengan perilaku jajan kategori baik sebanyak 17 responden (22,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum sepenuhnya menerapkan perilaku jajan yang sehat dan masih berada pada kategori cukup.

**Tabel 5.** Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Jajan di SMP Negeri 6 Kota Palu (f = 76)

Pengetahuan Gizi Seimbang	Perilaku Jajan						P Value
	Baik		Cukup		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	7	50,0	7	50,0	14	100,0	0,001
Cukup	9	39,1	14	60,9	23	100,0	
Kurang	1	2,6	38	97,4	39	100,0	
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>22,4</b>	<b>59</b>	<b>77,6</b>	<b>76</b>	<b>100,0</b>	

Berdasarkan tabel hubungan perilaku jajan dengan pengetahuan gizi seimbang pada 76 responden, menunjukkan bahwa pada responden dengan perilaku jajan baik, masing-masing 7 responden (50,0%) memiliki pengetahuan gizi seimbang baik dan cukup. Pada responden dengan perilaku jajan cukup, sebagian besar memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup, yaitu 14 responden (60,9%), sedangkan 9 responden (39,1%) memiliki pengetahuan gizi seimbang baik. Sementara itu, pada responden dengan perilaku jajan kurang, hampir seluruhnya memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup, yaitu 38 responden (97,4%), dan hanya 1 responden (2,6%) yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik. Secara keseluruhan, mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup, yaitu 59 responden (77,6%), dibandingkan dengan pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 17 responden (22,4%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Pearson Chi-Square diperoleh nilai p = 0,001. Nilai

tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku jajan dengan pengetahuan gizi seimbang.

#### **Pengetahuan Gizi Seimbang di SMP Negeri 6 Kota Palu.**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang, diketahui bahwa dari total 76 responden, sebagian besar memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori kurang, yaitu sebanyak 39 responden (51,3%). Responden dengan pengetahuan gizi seimbang kategori cukup sebanyak 23 responden (30,3%), sedangkan responden dengan pengetahuan gizi seimbang kategori baik sebanyak 14 responden (18,4%).

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang masih tergolong rendah. Menurut Karina Putri Kinanti & Widiyawati (2025) yang meneliti gambaran pengetahuan gizi seimbang dan frekuensi makan pada remaja di Kabupaten Lumajang. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa pengetahuan gizi seimbang berpengaruh terhadap pilihan pola makan remaja, di mana keterbatasan pengetahuan menyebabkan remaja kurang memperhatikan aspek gizi dalam konsumsi makanan mereka sehari-hari.

Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi seimbang merupakan masalah yang dialami remaja di berbagai daerah, bukan hanya pada SMP Negeri 6 Kota Palu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitria. (2021) dalam jurnal Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science yang meneliti siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 53,5% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori kurang. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi seimbang merupakan permasalahan yang umum terjadi pada kelompok remaja, baik di tingkat SMP maupun SMA, meskipun berada di lokasi dan lingkungan sekolah yang berbeda.

Selanjutnya, penelitian Puji Winarni (2023) mengkaji hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 1 Ungaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang memiliki peranan penting terhadap perilaku pemenuhan gizi seimbang di kalangan remaja. Semakin tinggi pengetahuan gizi, semakin baik kecenderungan siswa untuk memenuhi gizi seimbang dalam konsumsi makanan sehari-hari. Temuan ini menegaskan pentingnya pemahaman gizi seimbang sebagai dasar yang mempengaruhi sikap dan kebiasaan makan sehat remaja.

Menurut asumsi peneliti rendahnya pengetahuan gizi pada usia remaja sebagaimana ditemukan pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya pendidikan gizi yang efektif di sekolah, keterbatasan informasi dari keluarga, serta pengaruh lingkungan sosial dan media yang banyak mengekspos makanan yang kurang bergizi. Remaja cenderung memilih makanan berdasarkan rasa dan harga, tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung, yang kemudian berimplikasi pada perilaku makan kurang sehat.

Pengetahuan gizi yang kurang memadai pada masa remaja adalah perhatian penting dalam konteks kesehatan masyarakat. Remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga kebutuhan gizi yang tepat sangat penting untuk mendukung kesehatan jangka panjang dan prestasi akademik. Upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang melalui pendidikan kesehatan di sekolah sangat diperlukan. Hal ini dapat dilakukan melalui integrasi materi gizi dalam kurikulum, penyuluhan kesehatan, serta kolaborasi dengan tenaga kesehatan untuk memberikan informasi yang akurat dan praktis kepada siswa.

#### **Perilaku jajan di SMP Negeri 6 Kota Palu**

Berdasarkan Hasil penelitian terhadap perilaku jajan responden, diketahui bahwa dari total 76 responden, sebagian besar memiliki perilaku jajan kategori cukup, yaitu sebanyak 59 responden (77,6%). Sementara itu, responden dengan perilaku jajan kategori baik sebanyak 17 responden (22,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum sepenuhnya menerapkan perilaku jajan yang sehat dan masih berada pada kategori cukup.

Temuan penelitian ini didukung oleh berbagai hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perilaku jajan pada remaja masih cenderung berada pada kategori sedang atau belum optimal. Penelitian yang dilakukan oleh Nadila (2024) mengungkapkan bahwa sebagian besar remaja memilih jajanan berdasarkan faktor rasa, harga, dan kemudahan memperoleh makanan, tanpa mempertimbangkan kandungan gizi serta keamanan pangan.

Hal ini menyebabkan perilaku jajan yang terbentuk belum sepenuhnya mencerminkan pola konsumsi yang sehat. Sejalan dengan itu, Winarni dkk. (2023) melaporkan bahwa perilaku konsumsi makanan pada remaja masih sangat dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari dan lingkungan sekitar, termasuk ketersediaan jajanan di sekitar sekolah serta pengaruh teman sebaya. Selain itu, penelitian Logo (2025) juga menunjukkan bahwa remaja cenderung memilih jajanan yang menarik secara visual dan populer di kalangan teman sebaya, meskipun jajanan tersebut memiliki nilai gizi yang rendah.

Menurut asumsi peneliti kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku jajan remaja umumnya belum didasarkan pada pertimbangan kesehatan, melainkan lebih dipengaruhi oleh faktor kebiasaan dan lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 6 Kota Palu memiliki perilaku jajan dalam kategori cukup. Perilaku jajan kategori cukup menggambarkan bahwa siswa belum secara konsisten menerapkan kebiasaan memilih jajanan yang sehat dan aman. Apabila perilaku jajan seperti ini berlangsung dalam jangka panjang, dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi yang berpotensi memengaruhi status gizi dan kesehatan siswa. Oleh karena itu, perilaku jajan pada siswa SMP Negeri 6 Kota Palu perlu menjadi perhatian karena kebiasaan jajan merupakan bagian dari pola makan sehari-hari yang memiliki peran penting dalam menunjang kesehatan dan pertumbuhan remaja.

#### **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Jajan di SMP Negeri 6 Kota Palu**

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value  $< 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku jajan pada siswa SMP Negeri 6 Kota Palu. Hal ini berarti semakin baik tingkat pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki siswa, maka semakin baik pula kecenderungan perilakunya. Namun demikian, dalam hasil uji Chi-Square ditemukan bahwa terdapat 1 sel (16,7%) dengan expected count kurang dari 5, dengan nilai minimum expected count sebesar 3,13. Kondisi ini menunjukkan bahwa salah satu syarat uji Chi-Square belum sepenuhnya terpenuhi. Meskipun demikian, hasil uji masih dapat digunakan sebagai gambaran hubungan, namun perlu dilakukan interpretasi secara hati-hati. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Puji Winarni (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada remaja.

Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki perilaku makan yang lebih sehat dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan kurang. Selain itu, penelitian oleh Karina Putri Kinanti & Widiyawati (2025) juga menyebutkan bahwa pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi remaja. Remaja dengan pengetahuan yang rendah cenderung memilih makanan tanpa mempertimbangkan nilai gizi, sehingga berdampak pada perilaku jajan yang kurang sehat. Menurut asumsi peneliti, hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku jajan ini terjadi karena pengetahuan merupakan dasar terbentuknya perilaku. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih mampu memahami pentingnya memilih makanan yang sehat, sehingga lebih selektif dalam menentukan jajanan. Sebaliknya, siswa dengan pengetahuan yang kurang cenderung memilih jajanan hanya berdasarkan rasa, harga, dan tren di lingkungan sekitarnya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sangat penting sebagai upaya untuk memperbaiki perilaku jajan. Upaya yang dapat dilakukan antara lain melalui edukasi gizi di sekolah, penyuluhan kesehatan, serta peran aktif guru dan tenaga kesehatan dalam memberikan informasi yang tepat mengenai pemilihan makanan yang sehat dan bergizi.

Secara keseluruhan, hasil analisis bivariat ini memperkuat temuan bahwa pengetahuan gizi seimbang memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku jajan siswa, sehingga intervensi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku konsumsi remaja.

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku jajan pada siswa SMP Negeri 6 Kota Palu, maka dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 6 Kota Palu memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang dalam kategori kurang. Selain itu, sebagian besar siswa SMP Negeri 6 Kota Palu memiliki perilaku jajan

dalam kategori cukup. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku jajan pada siswa SMP Negeri 6 Kota Palu.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

### REFERENSI

- Anyanwu, O. A., Naumova, E. N., Chomitz, V. R., Zhang, F. F., Chui, K., Kartasurya, M. I., & Foltz, S. C. (2023). The socio-ecological context of the nutrition transition in Indonesia: A qualitative investigation of perspectives from multi-disciplinary stakeholders. *Nutrients*, *15*(1). <https://doi.org/10.3390/nu15010025>
- Apriliansi, A., & Fitriani, R. J. (2024). The relationship between the role of peers and the use of social media on adolescents' eating patterns. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, *8*(1), 74–81. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v8i1.738>
- Aulia Fitri Maharan, Christian Wiradendi Wolor, & Roni Faslah. (2024). Analisis sistem informasi pengolahan data gugus tugas pemenangan caleg X. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, *1*(4), 629–636. <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i4.2347>
- Baskoro, H., Setianingrum, F., Athifa, A., Imaniar, R., & Wirawan, A. (2025). Pelanggaran etika penelitian dan integritas akademik di persimpangan jalan: Apa yang harus kita lakukan. *Jurnal Etika dan Integritas Keilmuan*, *9*(1), 29–34. <https://doi.org/10.26880/jeki.v9i1.87>
- Burns-Whitmore, B., Froyen, E., & Isom, K. (2024). Vitamin D and calcium—An overview, review of metabolism, and the importance of co-supplementation. *Dietetics*, *3*(4), 588–608. <https://doi.org/10.3390/dietetics3040040>
- Chakravarty, A. (2023). Scientific knowledge vs. knowledge of science: Public understanding and science in society. *Science and Education*, *32*(6), 1795–1812. <https://doi.org/10.1007/s11191-022-00376-6>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). [Data artikel belum lengkap pada daftar pustaka asli], 167–186.
- Dewanti, R., Probandari, A., & Mulyani, S. (2022). Factors affecting the choices of healthy diet among adolescents in rural areas. *Media Gizi Indonesia*, *17*(2), 204–212. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i2.204-212>
- Farapti, F., Sari, A. N., Sulistyowati, M., Aziz, S. A. A., Issa, Z. M., & Nor, N. M. (2024). Factors associated with blood pressure and nutritional status among adolescents: A cross-sectional study. *Jurnal Ners*, *19*(2), 134–143. <https://doi.org/10.20473/jn.v19i2.51916>
- Fitranti, D. Y., Dieny, F. F., Panunggal, B., Sukmasari, V., & Nugrahani, G. (2021). Kecenderungan dehidrasi pada remaja obesitas. *Jurnal Gizi Indonesia*, *7*(1), 43–48.
- Gustivo, R., Pratama, H., & Wulandari, I. (2025). Profil keterampilan teknik dasar bola basket dalam kegiatan pengembangan diri siswa SMP Negeri 30 Padang. *8*(6), 2395–2406.
- Haifa, N. M., Nabilla, I., Rahmatika, V., & Hidayatullah, R. (2025). Identifikasi variabel penelitian, jenis sumber data dalam penelitian pendidikan. [Data jurnal belum lengkap pada daftar pustaka asli].
- Jusriani, R., & Zulfitrwati. (2023). Edukasi gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Locus Penelitian dan Abdimas*, *1*(1), 1–4.
- Langi, L. A., & Pariama, G. (2025). The relationship of behavior towards nutrient intake and the incidence of anemia in Pancar Bakti Middle School students. *International Journal of Research and Review*, *12*(1), 360–368. <https://doi.org/10.52403/ijrr.20250145>
- Luckmann, T. (2025). Common sense, science and the specialization of knowledge. *Phenomenology + Pedagogy*, *1*(1), 59–73. <https://doi.org/10.29173/pandp14853>
- Maryati, A., & Riya, R. (2023). Pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMP N 19 Muaro Jambi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, *6*(6), 1157–1163.
- Mulyaningsih, T., Shabrina, A., Purwaningsih, Y., & Sasanti, I. A. (2024). Nutrition transition and the risk of over-nutrition among female adolescents in Indonesia: Analysis of Indonesian family life

- survey data 2007 and 2014. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/jgi.13.1.1-8>
- Naufal Farah Azizah. (2023). *Analisis bivariat dan multivariat*. [www.epidemiolog.id](http://www.epidemiolog.id)
- Nugroho, P. S., Umaroh, A. K., & Hattapradit, F. (2025). Overweight risk factors among adolescents in Indonesia based on economic level disparities: A nationwide study. *Gaster*, 23(2), 226–237. <https://doi.org/10.30787/gaster.v23i2.2165>
- Nurbaiti, K., Marjan, A. Q., Maryusman, T., & Octaria, Y. C. (2023). Relationship between energy intake, food preferences, peer influence, and parental education with the incidence of overnutrition among teenagers in Depok. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 31–38. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.31-38>
- Nurbaya, N., Najdah, N., Irwan, Z., Yudianti, Y., Nurliah, N., Rasmaniar, R., & Nurlaela, E. (2025). Exploration of adolescent health services and utilization in Mamuju District, West Sulawesi. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*, 8(1), 51–58. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v8i1.25518>
- Nurhaliza, S., Susantini, P., Ayuningtyas, Rr. A., & Sartono, A. (2024). Pengetahuan gizi, besar uang jajan, pengaruh teman sebaya dan kebiasaan konsumsi makanan jajanan siswa. *Seminar Nasional Publikasi Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 7, 292–302.
- Octawijaya, I. H., Wariki, W. M. V., Hori, A., & Ichikawa, M. (2022). Food environment of junior high schools in Tomohon City, Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health*, 17(3), 377–384. <https://doi.org/10.20473/ijph.v17i3.2022.377-384>
- Ode, W., Nur, S., & Effendy, D. S. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 5 Kendari tahun 2024. 3.
- Organization, W. H. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents*. World Health Organization. <https://iris.who.int/handle/10665/336864>
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). Lifestyle as a factor for overweight in adolescents. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 232–237. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.23>
- Rahmah, S., Haryana, N. R., Sandy, Y. D., & Firmansyah, H. (2024). Hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 5(2), 72–79.
- Ramadhanti, A. P. (2024). Hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi lebih pada remaja SMA. *Departemen Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 1–7.
- Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. (2022). Movement behaviours, breakfast consumption, and fruit and vegetable intake among adolescents. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s44167-022-00001-5>
- Santrock. (2021). Teman sebaya. Dalam *Dasar-Dasar Ilmu Politik* (hlm. 10).
- Sari, N. A., & Nindya, T. S. (2017). Hubungan asupan cairan, status gizi dengan status hidrasi pada pekerja di bengkel divisi general. *Media Gizi Indonesia*, 12(1), 47–53.
- Shalahuddin, I., Rosidin, U., Eriyani, T., & Pebrianti, S. (2025). Aksi sosial petualangan rasa: Menjelajahi dunia makanan bergizi untuk tumbuh kembang pada anak sekolah dasar. 5, 63–76.
- Shinsugi, C., & Takimoto, H. (2023). Trends in mean energy and nutrient intakes in Japanese children and adolescents: The national health and nutrition survey, 1995–2019. *Nutrients*, 15(15). <https://doi.org/10.3390/nu15153297>
- Soliman, A., Alaaraj, N., Hamed, N., Alyafei, F., Ahmed, S., Shaat, M., Itani, M., Elalaily, R., & Soliman, N. (2022). Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. *Acta Biomedica*, 93(1), 1–14. <https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12789>
- Sugiarto, A. S., Su'udi, & Sumiatin, T. (2023). Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMPN 6 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 20728–20732.
- Sugiyono, P. D. (2021). *Metode penelitian pendidikan*.
- Suja'I, M. N. M., Noviasy, R., Kurniawati, E. R., & Wisnuwardani, R. W. (2022). The association between sleep duration, breakfast routine and nutritional status in Indonesian adolescents during COVID-19 pandemic. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 168–180. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.168-180>
- Sulistiyowati, W. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>

- Sunarto, Chaerunimmah, & Fitri Ramadani, R. (2024). Pengaruh pengetahuan gizi dan uang saku terhadap konsumsi jajanan anak sekolah dasar negeri 274 Bontosunggu Kabupaten Bulukumba. *Media Gizi Pangan*, 31(2), 208–215. <https://doi.org/10.32382/mgp.v3i2.588>
- Tamanampo, et al. (2023). Hubungan peran orang tua tentang jajanan sehat dengan sikap dan kebiasaan jajan anak di SD Negeri Kalasey Kecamatan Pineleng. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(2), 6–11.
- Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria, & Linda Linda. (2024). Perkembangan masa remaja. *JISPENDIORA Jurnal Ilmu Sosial Pendidikan dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Taufiq, S., Agustina, F., & Fauzi, M. J. (2024). Hubungan peran orang tua, teman sebaya dan ketersediaan makanan dengan pemilihan jajanan siswa SD. *Jurnal Cahaya Mandalika*, 814–822.
- Tukiman, Jayusman, D. D. K., & Maulidina, S. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan jajanan pada siswa di SDN 101774 Desa Sampali Tahun 2023. *Exellent Midwifery Journal*, 6(2), 29–39.
- United Nations Children’s Fund (UNICEF). (2021). *Strategi komunikasi perubahan sosial dan perilaku: Meningkatkan gizi remaja di Indonesia*. UNICEF.
- Yulia, C., Rosdiana, D. S., Muktiarni, M., & Sari, D. R. (2024). Reflections of wellbeing: Navigating body image, chronic energy deficiency, and nutritional intake among urban and rural adolescents. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1346929>
- Zainul, L., Rasyid, A., Subekti, S., Ayu, I., Mahayani, M., & Benny, D. G. (2025). Relationship between reading distance, reading duration, and smartphone usage duration with the incidence of refractive errors among students at SMAN 1 Praya. *Jurnal Biologi Tropis*.
- Zhdanova, T. A., & Filippova, E. V. (2024). Kesejahteraan psikologis pada remaja: Ciri-ciri pribadi dan hubungan keluarga berdasarkan penelitian asing.